

人生處處是挑戰與壓力，如何紓解壓力，讓自己保持最佳狀態而安然走過風暴呢？精神科醫師提出了「三好四法」原則。

「三好」，即三個好習慣：

- 1.睡得好，每天至少有 6 到 8 小時睡眠。
- 2.吃得好，無論再忙、再煩、沒有食欲，三餐仍要定時定量。
- 3.多運動，刺激腦部製造腦內啡，這是天然的麻醉劑，有助控制痛楚，讓我們產生愉快、平和、幸福的感覺。

「四法」是四種紓解壓力的方法：

- 1.「說」：向可信賴的人傾吐心中煩憂。
- 2.「唱」：藉歌抒情，這也是很好的胸腔運動，有助壓力調適。
- 3.「做」：是採用腹式呼吸法，每天至少做 80 次，坐姿、臥姿皆可，也可分時段、有空就做，有助穩定自律神經，減少身心不適。
- 4.「寫」：提筆寫下心情日記，藉此把腦中混亂的思緒整理清楚，也能幫助安定情緒。

此外，科學研究顯示，牛奶、香蕉都富含「色胺酸」，是天然的精神鬆弛劑，能改善睡眠，減輕焦慮、憂鬱，改善頭痛，加強免疫功能，也是形成神經傳導物質「血清素」的必要原料。所以，在壓力大時多吃香蕉或其他新鮮蔬果也是不錯的