



“滚蛋吧压力君”之  
放松身心

# 放轻松， 压力去无踪

想要放松身心，安抚一下忙碌的身体、紧张神经，真真是有好多减压办法：睡眠不好可以做普拉提，修养身心可以练瑜伽、身体疲劳做个韩式按摩或去美容院来个芳香SPA，实在懒得动，也可以在家里泡个澡，减压方法千千万，适合自己的，就是最好的。

□小霞

## 运动减压

之所以有那么多人喜欢运动，不仅仅是因为它能减肥，研究表明，轻度的运动有助于减压，运动能够增强血流量，包括脑血流量，并且运动本身倡导了一种积极向上的精神，但需要注意的是，运动量应该要掌握适宜的原则。

### ●瑜伽：最减压的运动

适合减压人群：所有有减压需求的人群，几乎老少皆宜。

被公认为是减压效果最好的运动，能增强身体力量和肌体弹性，使你变得越来越开朗、有活力、身心愉悦；能消除烦恼，释放身心，全身舒畅，达到修心养性的目的。也是非常好的美育方式，可能对于减肥减脂的效果没有

那么明显，但练习瑜伽能矫正由于日常的劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，塑造线条。

**TIPS:**瑜伽与其他运动一样，在不正确的练习下是会给身体带来一定伤害的，需在专业人士指导下练习瑜伽。练习瑜伽千万不要

勉强，瑜伽不一定每天都要做，只有在你心情好、身体感觉好、时间空闲时做瑜伽，才会事半功倍。饮食避免油腻、辛辣，练习前至少3小时内不能进食，练习后1小时进食比较科学，在练习瑜伽后至少15分钟再沐浴。

### ●普拉提：睡得好的运动

适合减压人群：不喜欢强度运动，精神压力大、睡眠不好的人群。

阿帕拉契州立大学一项研究发现，练习普拉提有助于放松身心，改善睡眠，纽约普拉提专家阿里西·乌加罗建议，每周练习3次，每次1小时，可明显改善睡眠，这对压力巨大的上班族来说，无疑是最大的福利了。

另外，普拉提还融合了多种养生运动如瑜伽、太极的元素，可以帮久坐办公室的白领快乐地燃烧多余的脂肪，缓解肌肉僵硬失衡的毛病。

**TIPS:**普拉提是一种比较安全的锻炼方

式，即便如此，普拉提也不是人人都可以做的，由于这项运动方式在很大程度上都要依靠关节的柔韧性来进行，所以运动系统有损伤或疾病，如关节炎、肌肉拉伤、韧带受损等最好暂时不要练习。

### ●肚皮舞：感受快乐的运动

适合减压人群：爱运动爱音乐，平时经常久坐、工作压力巨大的办公室白领一族。

肚皮舞是一种优美的身体艺术，通过骨盆、臀部、胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作，塑造出优雅性感柔美的舞蹈语言。它是一种全身的运动，可以让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动，从而提高身体的弹性和柔韧性。当

你随着变化万千的快速节奏摆动臀部和腹部，那种快乐和自由的感觉一定是任何运动方式都不能取代的。

**TIPS:**为了防止肌肉受伤，初学肚皮舞需要专业人士的指导。在运动之前和之后的1-2小时不要进食太饱，可以吃少量的东西，以

不至于空腹产生头昏等情况。要裸足，而且腰腹部一定要裸露出来，这样可以看到自己的动作姿势正不正确。最后，需要一条腰带，腰带是肚皮舞最主要的一个特色，还可以给初学者增加对肚皮舞的触觉，练习起来更加有感觉一点。

## 按摩减压

按摩是以各种手法技巧直接作用于人体表面的特殊部位，产生物理和生物化学的变化，最终通过神经系统调节，体液循环调节，以及筋络穴位的传递效应，达到舒筋活络、消除疲劳、防治疾病的目的，从而提高和改善人体生理机能的各种操作手法。

### ●韩式按摩：由内而外的身体照顾

适合减压人群：感冒、关节炎、胃寒、腰、颈椎劳损、痛经等症状的女士。

韩式按摩是从韩国家庭按摩中演变而成，也被美容界称为韩式松骨。除了松骨这一大显著特征外，推油和热敷也是韩式按摩手法中的经典动作。按摩师通常的步骤是顺着肩胛骨、脊椎、胯骨的骨缝用扳的手法进行按摩的第一步，即松骨。放松四肢后再用麦饭石或热水袋

热敷皮肤，放置在肩关节和易受伤寒的脊椎骨处，大约十分钟，毛孔张开后，按摩师将按摩油倒入手心搓热，进行背部和四肢的推油。洗脸、洗头、采耳都是韩式按摩的步骤，可见其细致。一整套按摩后，你会倍感精力充沛，身体由内而外的透着舒畅。

### ●泰式按摩：痛并快乐着

适合减压人群：不经常活动，患有肩周炎、颈椎病、骨质增生等病状的人士。

关于泰式按摩最经典的一幕就是《泰囧》上王宝强那段超搞笑的葱油饼泰式按摩法，去泰国旅行，享受正宗的泰式按摩一定是不可或缺的保留项目。

由于泰国天气酷热潮湿，一直以来，泰式按摩非常注重背部、腰部的舒展，按摩师从脚趾开始一直作业到头顶才算结束一套动作。手法几乎

涵盖了按、摸、拉、拽、揉、捏等所有动作，感觉实在是非常刺激。体验者觉得浑身热血沸腾，身体的柔韧度达到了极限，第一次会有些接受不了如此之大的动作，但做过几次之后，很多人如上瘾般，到一定时间便要MASSAGE一回。按摩师提醒说，这种按摩身体一定要最彻底的放松，千万不要和按摩师拧着劲，否则很容易拉伤。

### ●芳香按摩：轻松惬意的放松时间

适合减压人群：长坐办公室不运动，肩颈、腰椎不太好的女性。

芳香按摩可以帮助精油分子进入体内，加速吸收，使身心松弛，改良肌肤，雕塑身体曲线，并且活络血液，促进淋巴循环，增强免疫系统，是美容院最常见的美体项目。

以精油开背为例，美容师按人体的淋巴管道方向进行精油按摩，配以不同的精油，可以达到不同的效果，能深层的渗透到皮肤，还能疏通经络，起到减压放松的作用。

精油开背使用中医传统推拿手法疗法，来加强体内毒素排除并使养分正常输送使人体的病理变化恢复正常，而直接加强五脏六腑的背部、腰臀部反射点，并配合了芳香自然疗法来帮助改善身体的各种病症，同时也加强了自身的免疫力。做的过程非常舒服，有时候不知不觉就睡着了，醒来后周身倍感轻松惬意。

## TIPS: 居家放松减压大法

### 睡个美容觉

都说漂亮的女人是睡出来的，睡眠质量差、睡眠时间不足会导致荷尔蒙分泌过少，肌肤状态也会日益下降。舒服的睡眠就是给肌肤的一个最好的修护，肌肤细胞修护最佳的时间是在睡眠状态中。应该抓紧23:00-1:00的睡眠黄金时间，减少熬夜的次数，养成早睡早起的生活作息习惯。睡得好，肌肤状态自然就会变好，效果可是比使用各种护肤产品都要来得健康又明显。

### 多泡澡放松身心

辛劳的工作一天之后，不但身体疲倦，就连我们的肌肤都会处于非常紧绷的状态，急需放松。不妨放满一个浴缸的温热水，轻松的泡一个澡，让压力、疲倦通通都赶走，泡澡除了可以缓解压力之外，还可以促进身体的血液循环，有一定的保养肌肤作用。

### 巧用精油释放压力

那就是接满一盆的热水，滴入几滴精油，搅拌均匀，然后趁着热气的上升，将清洁干净的脸部放在上面，让蒸汽蒸一下脸部。这样可以让你脸部肌肤得到放松，等待水温变得比较舒适之后，就可以将脸部浸到水里面，3-5分钟就可以让你感觉非常的轻松和舒适。除了用精油蒸脸之外，还可以直接滴入一滴玫瑰、薰衣草或者薄荷等精油在手掌心里，然后稍微的搓一搓之后，深深的呼吸一口气，心情也会变得更加的放松，一天的工作压力得到释放之后，肌肉的神经也会松弛下来。