

# 談「身心放鬆的技巧」

主講/余哲仁 整理/陳秋燕



各位先進大家好，我本身是在南華大學自然醫學研究所，我們的學生來自中、西醫及相關行業，所以從學生身上學到不少東西。我只是把學到的跟大家報告，不理想的地方請多包涵。今天的主題是談身心的放鬆，我研究的主題，身是講身體健康；心是心情快樂的技巧與體驗；靈這部分希望下一次有機會，我們學校有生死學所，有很多這方面的專家。我的專長則是身心健康部分。

「身心放鬆」是每個人本身具有的調節身體壓力的方法，理論上每個人應該是不會生病的，生病是因為飲食沒吃好，工作壓力過大，沒有適度調整。在這裡強調一下，這些方法是保養跟預防，是一種輔助療法，真正生病仍須找醫生治療。我現在推廣的是音樂欣賞、芳香療法、水療、按摩與食物營養等方法，進行舒適的自然輔助療法，達到調整身心靈整體的健康。今天的主題會在音樂欣賞、芳香療法及食物營養講多一點，其它部分簡單

帶過。

首先談一下每個人的體質的確有所不同，有些人吃得很油膩卻不會胖，有些人隨便吃就胖起來，你應該依照你的體質給予不同的體驗。透過圖示我們很清楚的看到，一個人交感及副交感神經最近的是鼻子、耳朵及嘴巴吃進去的地方，所以聞的芳香療法及聽的音樂療法應該會影響到交感及副交感神經，這些神經理論上也應該跟身體的循環有關；每個人的體質不同，所以每個人對東西的感應也不大一樣。

## 一、音樂療法

我會從音樂療法開始是受到「莫札特效應」這本書的影響，這是一本音樂身心靈療法。我們學校有民族音樂系，各國民俗音樂都有，我就複製了各種音樂，但是在選擇訊源方面可能發生很大的爭執，因為你不可能叫出家人去聽熱門搖滾樂，而叫大學生聽印尼的民俗擊鼓樂也很困難。當初我要研究音樂療法時，我就去找莫札特一系列音樂，但發現此一系列的效應可能較適合外國人的體質、文化背景，不是每一個人都合宜。在我們學校我們就找了較通俗的音樂給同學試驗，因為大學生晚上打電玩整晚沒睡，隔天滿臉通紅，代表正交感神經非常強，副交感神經非常弱，我就找了通俗的放鬆音樂給他聽，聽後果真正交感神經下降，副

交感神經訊號上高一點。後來經過學生測試聽音樂後的結果，發現不是只有莫札特的音樂才有效，而是很多音樂的接受性也很強。因此我開始從音樂療法著手。

任何的音樂療法一定要有設備。如CD PLAYER、轉化器、音效卡、擴大機、喇叭…，我設定的前題是：這個方法一定要適用每一個人，不能只有買得起高階音響的人才能享用，所以我買的儀器不超過5、6千元。另外我找了小型耳擴（耳機擴大機），效果跟大台的是一樣；為了推廣，方便學生使用，只要音質弄好，小台輕巧，效果會更好。我買齊了各種裝備，在我的實驗室裡組裝了一台較大台音響，這是一般比較高級的音響組合，另外配合電腦使用音效卡，或是配合學生族只要一台MP3，加上耳擴及耳機，都可以使用。我試著找不同的組合，說服不同的人來發展這個方法。

#### 1、OP(運算放大器)介紹：

我對OP產生興趣，是因為有人說音響加上OP，音質會好一點，日本晶片都是JRC系列，從日本進口的音響都是JRC2068或JRC2114，每一首歌聽完後的感覺都像是圓舞曲。因為日本這個國家壓力比較大，比較緊張，所以他們設計出來的晶片是屬於比較放空型的晶片；其他像AB、BB廠的OP細節就非常清楚，聽起來就不一樣。我們拿去給同學試驗，就發現副交感神經高的人給他聽細節清楚的OP後，正交感神經提高，副交感神經下降，尤其適合副交感神經很高的人，例如出家眾。我們學生剛好相反，太興奮

了，正交感神經都比較高。所以透過晶片的組合來調整大家聽音樂的方法，也就是訊源不變，你喜歡聽國樂就聽國樂，喜歡熱門音樂就聽熱門音樂，我們只把OP換掉，當你很緊張時就把OP換成JRC系列；當你剛睡醒需要激勵，那就放較精細的OP。

第一OP有分單OP與雙OP，二者不可亂放，用兩用電表去量，即可測得電壓不同；更換時必需注意編號。第二要知道是SMP跟DIP，小顆是SMP，大小需經過轉換，現在晶片做得比較好，都直接做SMP在板子上。第三你要知道它的電壓，不可隨便放，否則會燒掉。第四你要知道它的效果，包括它的音場、頻率…，從這四方面來選擇晶片。所以我們透過改變音質，例如你很累的時候，可以拿耳機擴大機，一個耳機前端接一個CD PLAYER，隨時換OP的方式來達到音樂療法的功效。這種效果最快，因為它最接近你的交感和副交感神經。

#### 2、療法評估

這樣聽有沒有效呢？最有效的方法是：可利用家中血壓機，有些血壓機可以順便量心跳，測量收縮壓跟舒張壓及心跳數，就可以知道情況如何。我們在學校是利用「心率變異分析儀」去分析，如果你心跳變異分佈是呈平均分佈，代表心臟壓縮不錯；如果是呈現非常尖或寬型分佈，這在統計學上都非常不好，表示心跳變異非常不好。其次，頻率也很重要，一般而言，低頻代表正交感神經的頻率，高頻則是副交感神經的頻率。心情愉快、健康、心臟有力的人，高、低頻呈

現平衡狀態。

在家做音樂療法需一個耳擴、耳機，耳機建議大家不要買封閉式的(外面聽不到你的聲音)，耳塞式的耳機外面聽不到你的聲音，對耳朵傷害性比較大。好的耳擴音場、音質很明亮清晰，只要一點點聲音你就感覺到它的震撼了！基本上，選擇多一個耳擴改變OP，耳機再挑選一下，很簡單的進行你的音樂欣賞、達到心情快樂。

## 二、芳香療法

### 1、油屬性

芳香療法現代的人都喜歡用精油，用沐浴、吸入、噴霧、皮膚保養的方法，從鼻子吸入而刺激腦中神經系統，調節精神壓力。最近我才到慈濟推廣這方法，因為動過耳鼻喉科手術的病患，這方面會不敏感，所以希望透過芳香療法來刺激他們的鼻子。一般而言，感覺不行時交感、副交感神經也不正常，所以藉由芳香療法來輔助交感、副交感神經。精油的使用不可以直接抹在身上，精油如果揮發性比較高的，例如檸檬精油，是屬於比較陽性、有刺激性，如果早上起床精神不好，可以聞檸檬精油，讓你有上升效果；如果比較陰性的是屬於放鬆，例如沉香。所以你使用精油一定要知道它的成分屬於哪一區間。放鬆類的精油有佛手柑、薰衣草、檀香、沉香、檜木，適合正交感神經高、副交感神經低的人；相反的，正交感神經低、副交感神經高的人則適合檸檬精油。

### 2、使用方法

我們可使用蒸氣噴霧器，但我比較建議使用魚店在賣的造景起霧器，把水加入杯內，上面用蓋子蓋住，等一會就會起霧，水中加入3~4滴精油，(千萬不要加太多，因為鼻子會達到一個飽和點)，再用一個小型電風扇微吹，就全家飄香。請注意：所加的水不可以使用自來水，因其中含氯，最好使用RO水。

另外，我現正推廣下面的方式，早上噴霧兩次，使用檸檬精油，噴霧器接上定時器，一次15~30分鐘，適用5~6坪空間。也要注意不要吸入過多，否則也會造成中毒；更不可以直接塗抹於鼻子。噴霧是使其細緻化，人體是水性的東西，帶有水氣精油分子進入鼻子感應器，才能進行芳香療法達到效果。中午則噴薰衣草，晚上則噴檜木精油。

許多人喜歡在浴室或廁所裡放化學芳香劑，你也可以自製芳香劑。麵粉加上一點精油，混合後再加上一些粗鹽，就可擺放在車內或浴室及廁所。另外還可以用紫蘇加桑白皮(可美白)做SPA。日本的研究指出SPA的水溫38~42°C，泡10~15分鐘，可降低血壓及心血管疾病。肥皂可以買比較好的天然皂精，將它切絲隔水加熱，使其溶解成液狀，待降溫快凝固前再加精油攪拌，你就可以不用買化學肥皂。

## 三、放鬆按摩

最後介紹幾種簡單的放鬆按摩，如果血壓高，覺得疲累，可以在風池穴、肩井穴二處按摩。

根據研究，約按摩幾分鐘即可降12%的血壓。我的方法是，按摩椅把皮墊撕掉，剩下裡面的內襯，然後套上一條浴巾，將搖控器調整到風池穴、肩井穴的位置，利用按摩椅來按摩敲打。在這裡我要鼓勵大家，晚上睡覺前一定要量血壓跟心跳，因為明天晚上的血壓跟心跳一定會提高10%，如果晚上的血壓已經高達160，就要小心了，最好趕快洗個熱水澡，讓血壓下降，睡覺時把腳裹好不要被冷到了，因為天氣冷時血壓會相對提高，很多病症都在晚上發生，所以晚上應該吃一些幫助血液循環的保養品，做一些SPA，按摩放鬆自己，會比較好睡覺，隔天起床會精神十足。放鬆按摩還可治療一些陣痛，有些外國文獻都引用到我們的穴位。為什麼穴位按摩反射療法有效？因為人體皮膚下面有反射區，你在按摩時是間接給予能量，可以幫助穴位的疏通，但是這是一種輔助保養的效果，用於保養及預防。

#### 四、適當運動

最後，一定要運動。我們在學校舉辦易筋經的活動，易筋經總共13式，它的確可以幫助降血壓心跳，但是在調整正副交感神經效果不是那麼顯著，所以要調整正副交感神經時，我建議你使用芳香療法或音樂療法，因為它接近我們神經最近；運動療法只是幫助你運動循環調整心臟收縮，促進健康。運動也不要過度激烈，因為過度激烈會產生過多的自由基，會導致身體的病變，所以我建議大家作適當的運動。

動。每個人運動方法不同，只要撥出時間，不要太過激烈，散步、爬山、太極功…皆可，基本上運動是最好的身心放鬆技巧。



# 身心靈饗宴

主講/葉麗容 整理/楊煥婷

首先要跟各位說明”成大身心靈健康研習社”這個班不只是教飲食DIY，而是提供給各位身心靈全方位的饗宴。現在與大家分享本人加入社團緣起：

本人在90年10月1日生病，盲腸割除乃因肚子痛而被誤診，其實是子宮肌瘤。這個病並非突然，而是早在體內蘊釀很久的，為了追求身體健康，加入本社成為學員，經過了飲食的調整，身體有了改善，以感恩及分享心，參加了義工培訓之後，成了這個義工團體總召，為學員及義工服務。92年10月28日藉以提升心靈---開始學佛。今天不管大家來參加的動機如何？追求身體健康是每個人的目標，心裡的健康也是不可缺。

今天跟大家談身心靈的饗宴：

## 一、健康的界定，既深且廣

深——身心靈整體的康復 廣——生物界環境的平衡

## 二、健康是生命的泉源，有了健康才能開創一切。失去健康一切也都免談了

1 0 0 0 0 0 0 0 0 0-  
健 學 事 生 家 理 財 抱  
康 歷 業 活 庭 想 富 負

俗話說：三十歲前你糟蹋身體，四十歲後就換身體糟蹋你。身體健康必須從年輕開始，而不是年齡大了才注意。另外再與各位分享個人經驗，接觸了這套飲食後，老花眼鏡已不必配戴。第二年骨質也提高了，護士也感好奇，是吃了什麼東西？

## 三、身心靈皆健康，是需透過學習，達到身體平衡，心理平和及靈性喜悅。

## 四、現代人不健康的因素

### 1、酸化的體質

健康的人，血液呈弱鹼性，酸鹼值(pH)是 7.4。在此狀況下，體內各種複雜的生理、生化活動才能順利進行。

身體的酸鹼值取決於 a. 食物的酸鹼值。b. 血液循環的好壞。c. 肺臟與腎臟的排泄功能。食物的酸鹼值取決於其礦物質的成分及含量的多寡。所有肉類食物、穀物及部分堅果屬於酸性物質。大多數蔬菜、水果、海藻類食物屬於鹼性物質。

### 2、缺乏症

生理的缺乏：從小造成偏食，身體功能運作缺乏某些物質，由於長期的偏差，導致疾病產生，功能失調，喚回這些失去的東西，最好的方法是從飲食、生活回歸清靜自然化。讓生活、食物烹調及選擇都極近自然。

心靈的缺乏：愛與被愛的需求得到平衡與和諧時，心靈才能安祥喜悅和健康。

3、壓力填心：壓力不離心，疾病易入侵，70%的成人病與精神壓力有關。

4、環境受汙染

- 水源污染、空氣污染及農藥殘毒污染。
- 環境污染對人體的影響
- 現代人肝臟、腎臟疾病普遍，洗腎病人越來越多，免疫系統雜亂失調。
- 癌症人數快速成長，關心自身的健康，也真誠的關愛大地。

## 五、健康的實踐

1、飲食方面

- 維持理想體重，不吃宵夜。
- 晚餐減量減食，平常不吃甜點零食。
- 避免高壓力食物。
- 多攝取高纖維食物，減少鹽分及人工添加物。
- 避免碳酸飲料，避免醃、烤、炸、燻的烹調法。
- 減少乳類製品、肉類及酸性食物的攝取。

2、生活作息：規律的作息

建立一個無毒之家，養成良好的生活習慣，過一個簡單的自然生活，適度的運動可以幫助健康。半夜至凌晨4點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。

3、心靈提升

- 視環境和萬物為大自然的財產，尊敬它，保護它。
- 尊重所有生命，無論是人類、動物、植物及看不到的生物。
- 每天至少要有一小時是屬於心靈的活動，用來散步、沉思、反省。
- 不以物喜，不為己悲，當內心了無掛礙時，才能得到最大的心靈自由。
- 要保有赤子之心，讓心靈像源源活水般，永遠清新、活力不斷。

結論：

我們有權力與責任，讓自己過安和樂利的生活。要擁有健康，必須擁有正常的作息和適當的運動，就從日常生活中的飲食、起居開始做起，進而改善周遭的生活環境。

我們要持之以恆，努力實踐，來影響家人、朋友，關懷大環境，這一切都是不可漠視的力量。

回歸清淨自然飲食，大地生機蘊藏，鄰里誠信善良，大同社會在望，願大家健康愉快！

# 農友的故事

主講/黃明月 整理/戴金女

## 引言：

台南大學附設高中的黃明月老師，帶學生從事有機農耕，經營慈心認證的農場。她的經驗與心得分享如下：黃老師算半個農友，因為是農科老師，在學校教學生種田，平常就是一副農夫裝扮。她74年到南農教書，一直根據教科書教法，以農藥、化肥帶學生耕作，直到85年接觸慈心，才開始採有機農耕法。

## 黃明月老師：

學生來源：家裡從事農、林、漁、牧之一，且至少有一分地以上的農家子弟，由各鄉鎮農會推薦，才能來讀農經科。希望這些學生畢業後能從事農林漁牧等行業。這些學生在課業上相對弱勢，又不愛讀書，但到這學校都能努力學習。國立學校學費較低，這些條件恰好符合他們的需求。

85年將有機農作帶入學校，科主任認爲我們農場很注重生態，有機農耕恐怕會影響生產。

但我認爲是實習，先做做看，所以就以二分地種玉米，玉米較好種，只是收成好不好而已，不像小葉菜類

有時全部被蟲吃光光。玉米其實不用噴農藥、施化肥，學生用手套抓毒蟲本放在一棵棵玉米上，一般農



友會放好幾次，我們只放一次，但自從栽種有機之後就不放了。那年恰好是秋季，病蟲害又少，所以收成很好，算是成功了。大家就更有信心了，從此就都種有機的了。

其實學生並非很堅持，老師怎麼教，他們就怎麼做，學校其他老師仍是以傳統農法，仍噴農藥，所以我的學生就認爲很矛盾，到底要不要噴，後來學生討論出自己的方法，不噴農藥就噴水，因爲農藥有臭味又有毒，做完工作，放學搭乘大眾交通工具會招來側目，又交不到女朋友。

其實老師的觀念比學生難改，老師有專業的執著，他們認爲農藥有它的安全採收期，安全使用量，照標準來沒什麼問題。其實不見得這樣，有些學生會反應，有同學認爲濃度高些可以持久，就不用經常噴，所以不照規定濃度施用。外面的農友更會如此，雖然說明書上都有說明濃度，安全採收期，但操作者不見得會那麼作，所以我還是堅持有機農耕。

後來科裡幾位老師也漸漸跟進，我得幫忙規劃，指導學生〈之前的傳統農耕都是科裡規劃好的〉，多接觸學生，跟他們互動增加，因此建立蠻好的關係，那幾年從早到晚都留在學校指導學生，學生也說下課後沒時間去網咖，因爲他們得去看顧田地，以免將收成的作物，被來散步者採收。

甚至假日還得輪班來看顧即將採收的作物，學生有寄託、有希望，看到成果他們會很高興。在收成賣菜的過程，孩子學會了互相搭配、互助合作。因為是勞力的工作，中午每個人吃三碗飯，所以後來就自己煮飯、炒菜。跟著老師吃素，自己種的菜吃來特別香甜好吃。通常外觀好看的拿去賣，較差的自己吃或加工，從這當中學到勤儉。但若帶回家則挑最好的，能向家人宣導，回家和家人互動有機的栽培法，將自己的經驗和家人分享，所以親子關係就更好了，甚至會帶問題來問老師，所以說有機農耕對學生來說是種學習，甚至將它融入生活中、生命中。他們漸漸了解到：要有好的生活就必須要有好的環境。未種有機之前，每次下田看到老鼠、蛇之類的動物就會一路追殺，種有機之後，他們才了解農場生態要好，必須包含植物、動物，甚至也更懂得愛護生命。有一次，稻田周圍的網子網住一隻小鳥，他們就跑去救牠，有機農耕使孩子越來越懂得尊重生命了。還有一次種花生，他們還主張留一些給老鼠吃。

做有機農耕之後，孩子的愛心被啟發了，拿有機菜賣給老師，得到老師的鼓勵與肯定，就變得更有自信了。當時曾教導孩子：菜賣給老師時需說明有機的理念及重要性，孩子和老師的互動更熱絡了，老師認為平常沉默的孩子，賣起菜來可是滔滔不絕。我也告訴學生：將來從事有機農耕，對消費者也要著重理念的宣導，讓他們了解有機對身體及環境的重要，這樣吃有機菜才能久遠。

有機農耕做到93年，因學校改制，沒高職部了，沒學生可下田，所以現在改種向日葵。轉而做理念的宣導，推廣生態教育。後來教育部有個「自然生態學習網」的網站。於是與之結合，宣導有機的理念，恰好農場有些作物，於是，對校內校外辦一些活動。

農場現在有4公頃，另2公頃是林地，樹林裡種檸檬桉，所以沒蚊子。農地主要種向日葵，尤其是南部的氣候適宜，所以整年都可種。現在以升學為主，整天在教室上課也悶，所以上我的課，都喜歡去看向日葵，甚至學習如何綁花。在農場，蟲與植物共生、共存。譬如：蝴蝶在毛毛蟲時期吃菜，蛻變成蝴蝶之後，會替它們傳播花粉。

學校成立「自然生態社」，讓學生親自操作，體驗有機農耕，從如何培土、育苗、種植、除草、施肥都得親自去實作。從這當中教導孩子去體驗「父母照顧自己的用心」，因此更珍惜親情。收成之後，大家各自把菜帶回家去。另外種了有機洛神花，並教導果醬、蜜餞的製作，這些加工產品可放一年以上，此外也帶學生到校外參觀有機農場。

阿石伯的故事：

阿石伯種蓮花噴殺草劑，每次都噴死保育類動物-台北赤蛙，所以保育人士勸他不要噴農藥，但阿石伯認為不噴農藥蓮花長不大，所以照樣噴。後來有一位動物園小姐，也是慈心基金會的人，向阿石伯開導，指導他如何種有機農作物，並替他的產品促銷，於是他就改變了耕作方式。阿石伯幾十年用

農藥化肥耕種的觀念改變了，並得到多人的鼓勵及肯定，有機蓮花雖小，但安全又健康，所以他的生命更有意義了。保育人士只看到了台北赤蛙、阿石伯只在意他的蓮花，等慈心基金會的人參與輔導之後，生態保育和經濟結合，這就是一個輔助成功的案例，曾得到多方的肯定。

### 有機農場親子體驗營：

課程包括：1. 食品添加物。2. 有機農作物的介紹。3. 農場、林場巡禮，讓小朋友看到各種動物、植物。（有些是家長帶孩子、父母三代一起來。）採收當季作物，譬如拔蘿蔔、採洛神，而這些活動是由本校上過有機課程的孩子來當服務者，讓學生學習如何去服務別人。4. 食品加工：由本校食品加工科的老師來輔導。這樣的活動讓學校很多師生能參與，並能夠到農場玩，才見識到農場的寬大、漂亮。而家長和小朋友也會寫回饋單。

### 參觀校外有機農場：

參觀雲林古坑福智園區，去體驗農耕，親子互動更好。中午吃豐盛的有機大餐。做法很簡單，但感覺很好吃，又健康。採梅子，做加工。有機茶園體驗，喝的紅茶很好喝。

### 民家商「三餐飲料」的學生來與本校交流：

讓學生自己動手做有機午餐。到農場去參觀，直接採桑椹、玉米筍吃。

### 三民家商特教班學生來農場體驗：

讓這些身心有障礙的孩子能親自操作，透過這些活動，讓那些健全的孩子體驗到自己的幸福，並進一步多去服務別人。

### 學校成立生命教育坊：

二週上課一次，有農業、食品、生命教育的部分，甚至會辦講座。當初是為了改變學生的耕作方式，讓孩子多一樣選擇。長期在慈心基金會當義工，就具有這樣的的理念。有機農業包含的是生活、生態、生命的部分，我們會去關心到生活週遭的環境及每一個人。

萬物相連，凡是發生在地球上的事，必將發生在地球兒女的身上，生命之網並非由人類編織，他只是網上一線。

**結語：**邵揮洲教授指出有機教育很重要，南農的孩子很幸福，希望請黃明月老師能安排本社義工有機農場一日遊。有很多人

為大地在努力，有機農友是大地的醫生。同時，不要把學生都當成唸書的機器，資優班不考是對的，很多家長都只會把孩子送到資優班，不會把他送去唸南農，觀念該調整。

