

身心溝通工作坊

環境篇

葉渭汶
副會長暨教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

簡介

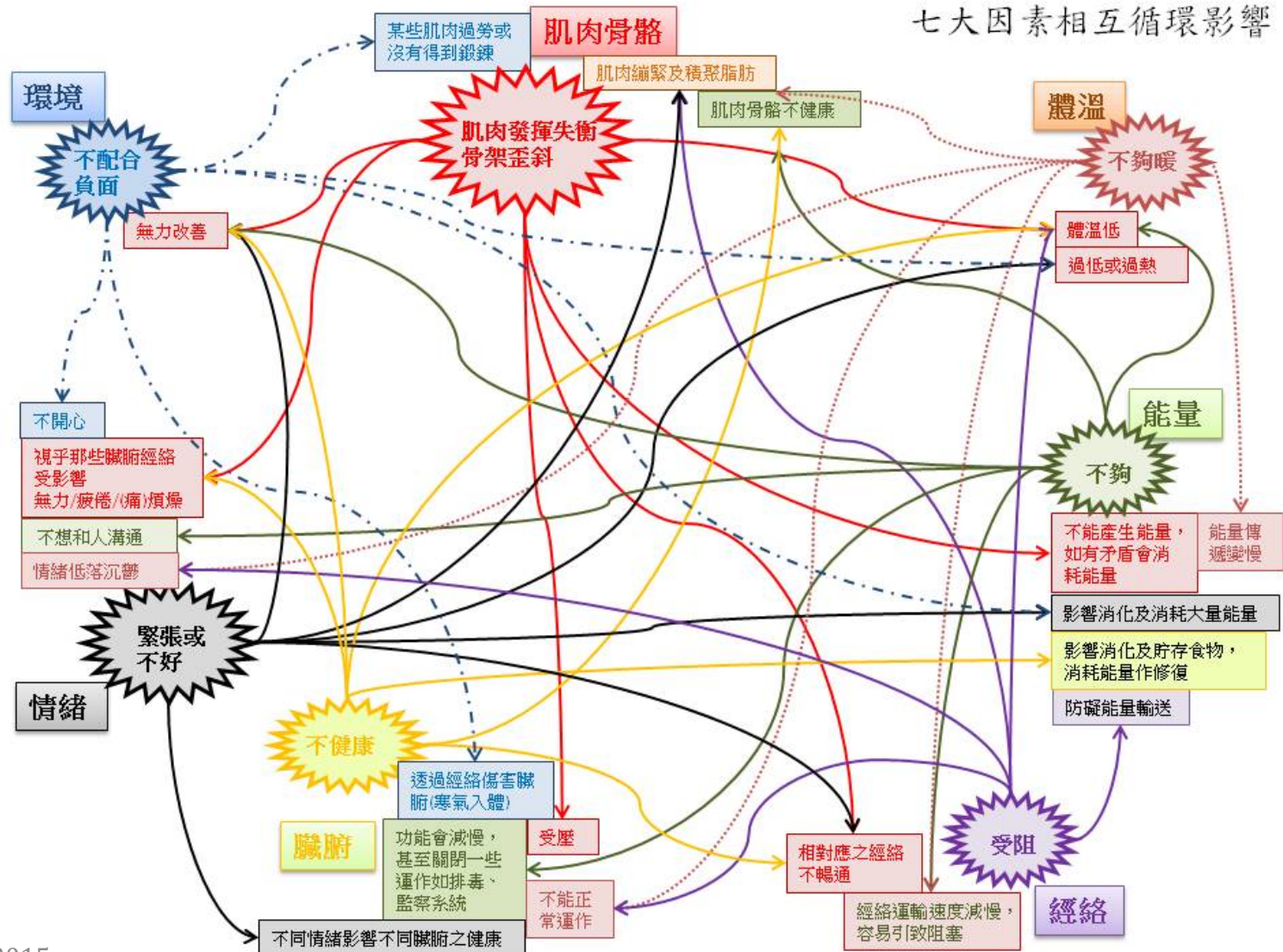
- 自然/天氣
 - 氣候變化，如：風、濕、寒、暑、燥
- 生活
 - 家居
 - 工作
 - 公共場所

陽光與空氣
- 人文
 - 社會大環境
 - 文化背景
 - 親友、同學、同事價值觀等。

在情緒篇中
作詳細解釋

天氣

七大因素相互循環影響



能量源自陽光

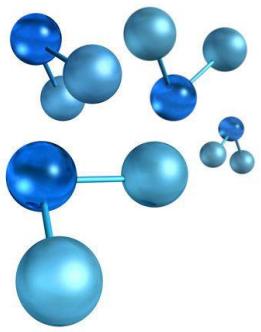


- 陽光是生物能夠在地球生存與生長最基本也是最重要的條件之一
- 我們所攝取的所有營養物質，礦物質與維生素都具有本身獨特的能量吸收光譜。植物經由這些能量和成了生存及生長的必須營養物質，同時將來自太陽的能量儲存下來
- 陽光具有紅橙黃綠藍靛紫均衡且完整的波長與能量，可以穿透人體皮膚進入身體，與各種體內的化學物質發生互動與反應，協助人體各項必須的營養物質的合成（例如維他命C），以及各種不同類型的廢物的分解與排除（透過汗液）
- 自然陽光會增加人體對氧氣的吸收，降低心跳速度，加速皮膚的新陳代謝，調節人體免疫功能，改善肌肉能量，殺菌功能，治療黃疸（藉由將血液的膽紅素轉變成無害物質），促進鈣質吸收，預防骨質酥鬆
- 陽光同時也會直接影響人類的心理與情緒健康……可以說是上天給我們的免費

日照不足帶來的生理失調

- 專家發現，有百種以上的生理功能，受到光線的有無（白天與黑夜）來調節，而表現出規律的週期性
- 人體若是長時間生活在一個明亮或黑暗的情況下，（例如北歐的冬天或經常性的熬夜及夜間工作）人體所具有的生理功能都會變得繁亂，而這種影響是全身的…甚至延伸至情緒，心理的健康！
- 現在雖然我們的生活條件雖然大幅地改善，但是有些進步卻反而帶來身體健康的負面影響，例如電視電腦的普及，以至於我們花在螢幕前的時間變長，走向戶外的時間變短，讓人工照明替代了自然光
- 由於室內人工光源只能提供『橙綠靛』三個光譜，不但造成眼鏡極大的負擔，同時也會因為沒有完整均衡的光譜，使得精神無法集中，疲倦，壓力大，甚至焦慮！





氧氣是最重要的生命力元素

- 氧氣和水分都是身體最佳的清潔劑，氧氣燃燒體內物質，將這些東西轉化成為氣體，碳水化合物（熱量來源），尿素，和其他能夠經由血液運輸排放的廢物
- 氧氣由我們的肺臟負責吸收，然後再經由血液送到體內成千萬個細胞
- 因為現代人的活動不夠，再加上長期生活的壓力與焦慮，以致與呼吸加快，不但我們無法的到足夠的氧氣，同時也消耗大量的能量



空氣三寶：臭氧 負離子 芬多精

- 你一定有這樣的感覺，當我們置身於一片翠綠森林當中，頓時感到身心無比輕鬆，好比沐浴過後的順暢一般，那時因為森林的空氣中含有豐富的空氣清淨三寶：臭氧，負離子和芬多精
- 臭氧（O₃）味道像新鮮的青草，因為比氧氣多了一個原子，所以特別地活潑，很容易將空氣中一些不好的物質結合後帶走！
- 負離子可以中和或帶走環境或人體疲勞或代謝過程中產生的正離子，讓人覺得舒服很多～
- 芬多精來自於樹皮，植物根莖葉的腺體中的分泌，這些是植物保護自己的精華，所以相當珍貴，也可以用來促進我們的健康



空氣污染與呼吸道疾病

- 地球淺海的藻類與陸地上的森林製造了90%以上的氧氣，但是現在卻因為人類過度開發以及工業，汽機車污染，使得空氣含氧量逐漸下降，空氣品質下降
- 空氣中過量的硫氧化物，氮氧化物，懸浮微粒子等都會造成呼吸道疾病已經傷害肺功能，而一氧化碳過量會傷害中樞神經，碳氫化合物（石油相關）則有致癌的毒性
- 而現代很多建築物多為密閉式結構，因此裝潢塗料，冷氣機冷媒，地毯，窗簾的棉絮，二手煙，化妝品，髮型造型劑是更常見的室內空氣污染，這一類的空氣污染的有毒物質反而比戶外更多出 2~5倍
- 空氣污染引發最常見的健康問題就是『過敏反應』，例如打噴嚏，咳嗽或氣喘發作等症狀，之後則是慢性的疲勞症候群
- 尤其兒童的身體正在成長中，他們呼吸量佔體重的比率比成人高，因此兒童更容易受到空氣污染的影響

值得重視的『室內空氣污染』問題

- 人類的食物都需要經過清洗煮熟，每天喝的水都需要過濾煮沸，但是人每分鐘呼吸十數次，卻忽略了最基本的空氣品質，因為空氣的取得太方便了，反而讓我們忽略了它的重要性而導致各種疾病的產生
- 用心維護室內空氣品質應該是現代人追求健康的重點，尤其家中有氣喘問題的幼童，最好即時著手改善家居空氣品質，包括室內盡量不要吸煙，少用油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等有刺激呼吸道的人工無機化合物
- 同時室內不要養貓狗鳥類等寵物，因為動物的皮毛屑、排泄物或分泌物也很容易產生過敏
- 蟑螂、塵蟎、黴菌是台灣家庭常見的重要的過敏原，除了家中要保持清潔，勤清洗被單衣物，室內若能夠採用除濕機，空氣濾清器等輔助設備，將空氣保持在溫度 24-28度，濕度 50-65%，就能夠有效減少塵蟎、黴菌的滋生，降低呼吸道疾病的發生機率…



日常生活

- 簡約生活環境，因為擁有越多東西表示越需要能量來處理，越簡約的生活，所需要之能量越少。日常生活的家居設計與擺設可能引致長時間處於不良姿勢，要改掉那些不良設計
- 多留意睡房是否可讓自己感到舒適（例如不放電子產品干擾睡眠，睡房溫度舒適、寧靜、不光亮，另外睡床可讓人放鬆安睡，沒有太多東西，睡房盡量保持清潔，空氣流通，少雜物等等），使每天可以好好地安睡，讓身體自我修復
- 減少化學藥品及毒品侵害，改用茶籽粉而棄用洗潔精，因其去污力強及不傷害雙手，反而有少少滋潤成份
- 盡量用醋加梳打粉作其他清潔用途（醋殺菌，梳打粉去污），例如清洗廁所及拖地。另外如衫有汗漬，可用牙膏先刷才清洗等等。其他很多日常生活細節也可以開始多加留意，如天然質地的衣服（如棉、麻、絲）是特別透氣及舒服，不會引起皮膚敏感等等。

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

- 楊定一(2012)《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》台灣:青馬文化事業