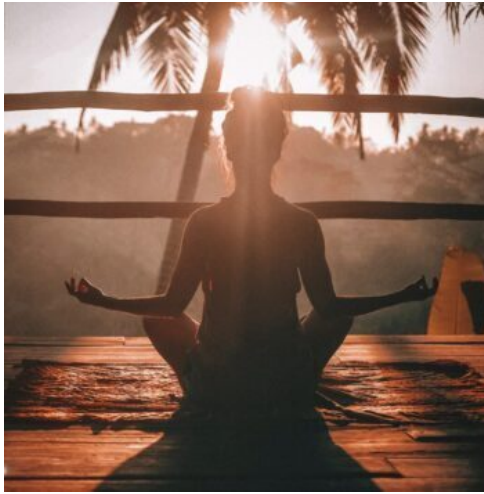


壓力影響生活質量

撰文：香港保健食品協會 · 17/11/2022 ·



我們生活在一個節奏極快的世界，恐懼、焦慮和不確定影響著我們生活的方方面面；無論在身體上或精神上，壓力會影響我們的人際關係、處理財務的方式，如何進食、溝通，甚至睡眠。

身

心受到壓力會影響生活的一切，隨著壓力繼續，隨著時間推移，身體就會出現問題。壓力的出現有幾種不同類型和程度，紓緩壓力在現代社會是必要的。整體護理有助緩解急性和慢性壓力，並且可以通過多種方式發揮作用，是應對壓力多管齊下的策略，有助於保護身體免受壓力的影響及侵害，並幫助當下放鬆，令心理健康和身體安康。

許多疾病可以追溯到嚴重的情緒或慢性壓力，當壓力與物理問題及化學品等其他致病因素結合時，可能會令患病風險更高。

甚麼是整體治療？

整體治療是一種考慮整個人的護理形式，包括精神、思想、身體和情感，旨在實現最佳健康。根據整體治療哲學，人們可以通過適當的生活平衡達到最佳健康狀況。

一個人是由身體各個相互依存的組織結合而成的，如果其中一個組織不能正常工作，那麼整個身體都會受到影響。如果一個人的生活不平衡，將會對他們的健康產生負面影響。

整體治療可能會應用所有的方法來提高醫療質量，從替代療法到常規藥物。例如，當遇到緊張性頭痛，醫生會檢查導致問題的所有潛在因素，包括睡眠習慣、飲食、壓力、個人問題，患者需要填寫一份食物頻率問卷。治療的選項可能涉及藥物、健康的生活方式改變，還有按摩等等。

對抗壓力

治療目的是找出焦慮或壓力的原因，再找出幫助解決壓力以及紓解壓力的方法。整體治療一般通過遵循三種不同的方法，再確定哪種是最佳的方法來進行治療。

整體治療的目的是專注於緩解情緒和精神緊張，有些方法需要每天執行，甚至每天幾次。建議結合使用自然緩解壓力生活方式決定中的紓解壓力的措施，這是整體治療的重要組成部分。在經歷心理或身體健康挑戰時尤為重要，請謹記，如果身體仍然承受壓力，就無法治癒，練習緩解壓力的直接和長期原因是——令放鬆成為日常。

提高身體自愈力

整體治療是一種強調人體自愈力的療法，提倡使用無副作用、無侵入性、無創傷性的方法改善身體健康。整體治療主要的分類包括：

- 關於生活方式的選擇
- 使用有預防功能的保健品
- 飲食、運動、心理治療。
- 選擇適合的補充療法

其實，每個人都可以成為自己的整體治療師，透過自學教育及生活實踐，掌握自己的健康。整體治療著重以天然資源來提高個人的自愈能力，藉以從內到外調理體質，令身、心、靈上都得到療愈。💎