

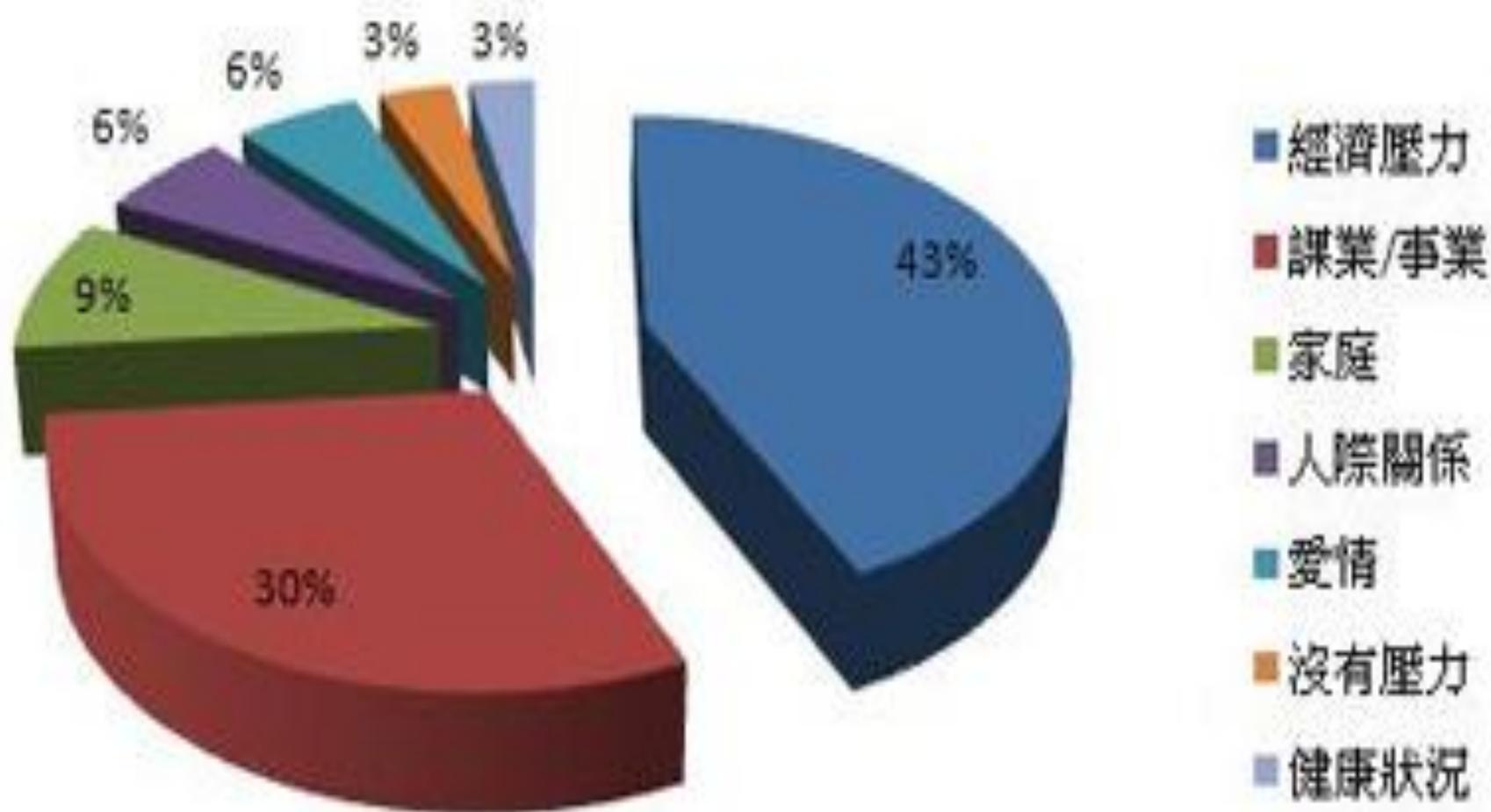
輕鬆抒壓簡單做

講師：張滿枝

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair, her face contorted in a scream. Her mouth is wide open, showing her teeth, and her hands are pressed against her temples. The background is a plain, light color. Overlaid on the center of her face is the word "STRESS" in a large, bold, black, serif font with a white outline. The overall image conveys a sense of intense emotional distress or mental anguish.

STRESS

國人生活中最大的壓力來源



比例圖

自律神經失調V.S健康危機

系統	症狀	疾病
大腦	頭暈、頭痛、失眠、疲倦	精神官能症
肺部	喘、呼吸不順、胸悶	過度換氣症候群
心臟	心悸、胸痛、血壓不穩	高血壓
消化道	胃酸逆流、腹脹、腹痛、腹鳴、 易拉肚子、便秘	腸躁症
泌尿道	頻尿、尿急	膀胱急躁症、過敏膀胱炎
皮膚	皮膚癢、易出油、掉髮	蕁麻疹、脂漏性皮膚炎
肌肉關節	肢端麻、關節痛、肩頸背肌肉痠痛	肌纖維膜疼痛症候群
口腔	嘴破、口乾舌燥	口內潰瘍
耳鼻喉	耳鳴、有痰、喉嚨異物感	慢性咽喉炎
生殖	月經異常、性功能障礙	不孕症
精神	焦慮、憂鬱	焦慮症、憂鬱症

簡易舒壓法

1 適度的運動

2 飲食的選擇

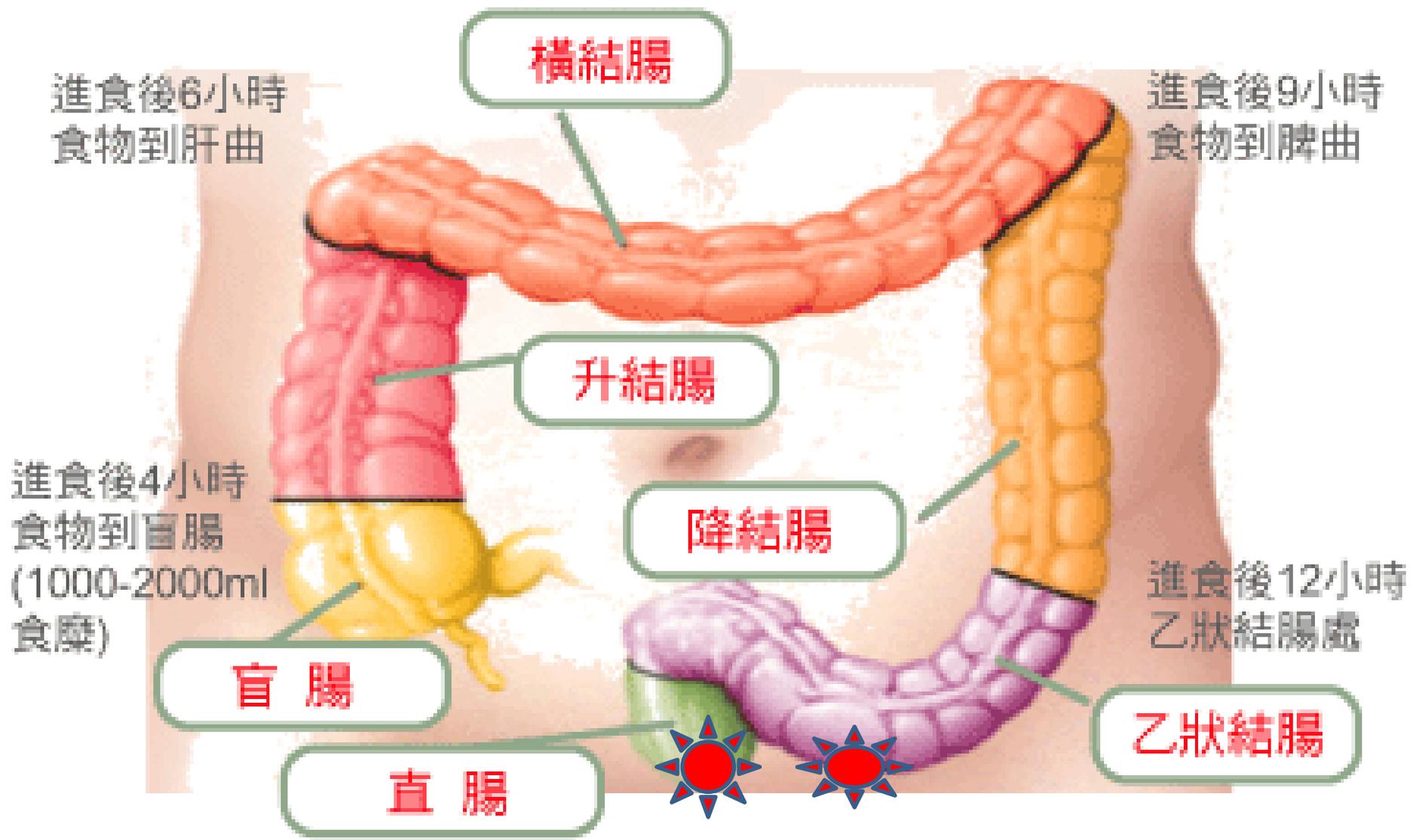
3 轉念

4 充足的睡眠

5 靜坐







橫結腸

升結腸

降結腸

盲腸

直腸

乙狀結腸

進食後6小時
食物到肝曲

進食後9小時
食物到脾曲

進食後4小時
食物到盲腸
(1000-2000ml
食糜)

進食後12小時
乙狀結腸處

70%的糞便在72小時內排出(200-250ml糞便)
完全排出要1周





轉念遇見幸福







適當壓力激發潛能

中華民國有機生活環境教育推廣協會

● **講師:**張滿枝 0987-309-688

電話: 02- 25234597

傳真: 02- 25237081

E-MAIL: cmc801105@yahoo.com.tw