

慢動

讓你更聰明

記者施靜茹／報導

記者徐世經／攝影

台北捷運車廂到站，關門前「答答答」聲響，似督促到站乘客快快離開車廂，人潮蜂擁至離站手扶電梯，誰都想搶先站上；深夜時分，台北101前交通工地，圍籬上警示燈認真地閃爍著，訴說著這個城市夜未眠。

現代人永遠在趕，事情一件接一件，工作、生活要求效率，看似人定勝天，身心靈卻悄悄出了毛病。

撐過一時 麻煩病一輩子

不少職場人士到大學進修，家庭、工作和課業，蠟燭分三段燒，東吳大學法學院院長潘維大，曾對一名在職學生印象深刻。那是某法院的女庭長，生下老大不久，又懷老二，女庭長大肚便便讀東吳法律研究所，進入準備論文階段，每天清晨五點起床做功課，接著準備全家早餐、帶小貝比去保母家，然後上班，晚上趕回家為公婆煮飯，勞累的女庭長，一日在法院昏倒，最後仍咬牙取得學位。

台北醫學大學公共衛生學系教授韓柏裡認為，電燈的發明，雖改變人類歷史，但也讓人產生文明病，原本人在日落後，該休息、睡覺，卻挑燈用電腦、看電視，久了失眠問題纏身。

慢速思考 成果更有創意

這種十倍速時代帶來的身心負擔，讓「慢動」成為另一種顯學。英國心理學長柯雷克斯頓在「免腦龜心」這本書，將思考歸類為「快速思考」和「慢速思考」。

經過儀器檢測，當人們面臨壓力時，思考較快，腦波出現高週波β波，模式像電腦般，職場上多用此思考；慢速思考，則是放鬆後的思考模式，腦波呈現α波和θ波，想出來的事物，常更有創意。

「現代人生活要慢下來，幾乎是不可能！」台北市合醫院松德院區院長陳喬琪有個病人是商場老闆，老闆苦惱，商場決定必須快，否則會輸給對手，後來產生身心症狀。

一名五十多歲精算師，日前來到台北醫學大學附設醫院，參加失眠認知團體課程，他因長年工作至深夜才下班，十幾年來，需靠安眠藥助眠，盼能戒掉多年倚靠的安眠藥。主持該課程的心理治療師盧世偉說，經過放鬆及調整作息指導，精算師安眠藥越吃越少。

緩慢運動 近年大受歡迎

快慢之間，身體也默默備戰。陳喬琪說，自律神經分交感及副交感神經，思考在警戒狀態下，交感神經會命令血壓上升、呼吸急速；負責放鬆的副交感神經則被壓抑，兩者不協調，輕者過勞，用頭痛、頭暈、注意力不集中、腸胃不適來表現，久了，出現焦慮症和恐慌症。

焦慮症，從一開始的擔心，逐漸到煩惱，最後成為害怕。例如，可能上班族不敢參加某項會議；而恐慌症，讓人突然喘不過氣、四肢癱軟，被送到急診室後又好了，嚴重時，患者不敢出門，害怕發作。

累了嗎？放空一下吧！

資訊爆炸的時代，現代人無時無刻接受紛湧而至的訊息，腦袋瓜兒一直處於「想、想、想」的狀態，以為想得多、想得快，就是好。結果，失眠、壓力症候群等身心疾病悄悄上身。

生活步調太快，就像橡皮筋拉緊了，也要鬆弛一下，否則久了彈性疲乏會斷裂。

台北市立聯合醫院松德院區院長陳喬琪表示，國外對飛機機師、駕駛員等必須高專注等行業，都規定的工作時數，由此可見，人不能長期處於繃緊狀態。

如果每天能挪一點時間做運動、聽音樂、散步等休閒活動，讓自己「放空」，壓力也會跟著釋放一些。

「累的時候，記得站起來伸展一下身體。」陳喬琪說，不要讓自己肌肉和神經，總是處於緊繃狀態，身心才能更和諧。

台大醫學院精神科教授李明濱在其「壓力人生」書中提到，生活本身就是一種壓力，會使神經系統和內分泌系統處於活化。

當壓力源減弱，身體便會積極重建，以維持原來衡定狀態；如果壓

力持續，體內適應機轉耗盡，就可能出現功能失調或疾病的症狀。

不過，人遇到壓力，產生一些生理症狀時，未必一定要看病。絕大多數人在壓力源「消失或已解決」時，症狀也會消失；其實壓力稍大於個人潛能時，對個人也有幫助。

為了抵抗每日不得不隨之快速的生活節奏，強調「慢動」一緩動的動，瑜伽、氣功、靜坐、皮拉提斯、太極拳，這些年在世界各地興起，廣受歡迎，在公園草地、健身教室，都可看到現代人企求「慢下來」的身影。

α波 β波 θ波

1929年德國精神科醫師Hans Berger把電極放在人頭皮不同部位，記錄大腦電位，發現大腦有電在活動，此即為腦波。

α波，是在人閉著眼睛，或黑暗及安靜時測到的腦波，如有感覺刺激或想事情時，α波會消失。當清醒、張開眼睛、腦中想事情，測到的腦波稱β波。θ波是在想睡時出現的腦波。