

mrrinboy / May 20, 2014 09:35AM

[上班族緩解壓力高招](#)

上班時穿得很正規，對身體會有壹定的約束，而且怕出褶皺，站坐都要註意，所以到家之後，可以換上棉質的寬松的家居服，先“解放”壹下疲憊的身體。女性最好去除內衣，如果擔心“走光”，可以穿上深色內衣，以達到放松的目的。

換上寬松的衣服

上班時穿得很正規，對身體會有壹定的約束，而且怕出褶皺，站坐都要註意，所以到家之後，可以換上棉質的寬松的家居服，先“解放”壹下疲憊的身體。女性最好去除內衣，如果擔心“走光”，可以穿上深色內衣，以達到放松的目的。

泡個熱水澡

忙碌了壹天，回家之後泡個熱水澡可說是壹大享受。正確的沐浴方法可促進血液循環、刺激汗腺，將汗水和體內的廢物壹同排出，去除皮膚表面的污垢，松弛神經，消除身心的疲勞。

泡熱水澡不僅能促使新陳代謝旺盛，對神經的舒緩及血液循環也有益處。水溫要適當，不應超過體溫5°C，39°C~42°C最為合適，水溫超過45°C便過高，因高溫的沐浴會產生過強的去油力，反而會使表層細胞受傷。

沐浴後，最好再用微溫的水沖壹遍或用冷毛巾擦拭全身，這樣可刺激毛細孔、汗腺、神經和血液的暢通，也不容易患上感冒。若不用微溫的水再淋壹次就穿上衣服，雖然舒服，但毛細孔長久下來容易變得粗大，因為沐浴後的毛細孔是舒張的，沒有適時收縮的訓練，容易造成功能的衰退，皮膚會變得松弛。

家裏燈光色彩很重要

燈光色彩在舒緩人的心情方面能發揮壹定的作用。家裏的燈光應該以黃色為主，這樣的色彩不易刺激眼球，較能舒緩眼部的壓力，也能緩和室內的氣氛。讓忙碌壹天之後回到家裏的人減輕壓力，放松心情。

晚餐以清淡食物為主

忙碌了壹天，有些人以暴飲暴食來發泄壓力，其實，這是不健康的生活方式。晚餐應該以清淡為主，避免吃辛辣、油炸食物，或是停留在胃中時間較長的高蛋白、高油脂、高熱量食物，以免增加胃腸的負擔。

聽聽音樂

告別工作中的壓力，回到家中，最好聽壹聽舒緩的古典音樂或者是輕音樂，在這種音樂的影響下，人的心情會慢慢放轻松。

睡前將腿擡高

在睡前可以先躺在床上，把腿擡高，或者是在腳下墊個枕頭，使腳高於身體，這樣可以有效緩解因為長期站立或坐著所造成的下肢血液循環不暢，緩解下肢的腫脹。

[\[url=http://blog.qooza.hk/kawiishi?eid=27198648\]](http://blog.qooza.hk/kawiishi?eid=27198648)[旅行，是心靈的閱讀！](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://elliottpo.pixnet.net/blog/post/57070935\]](http://elliottpo.pixnet.net/blog/post/57070935)[亦或你正在誰人的嬌柔的目光裡？](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://angela-nm.blogspot.hk/2014/03/blog-post_28.html\]](http://angela-nm.blogspot.hk/2014/03/blog-post_28.html)[一襲不堪回首只是絕命時候的壁畫](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://www.alivenotdead.com/ice100603/--profile-4456383.html?newpost_1\]](http://www.alivenotdead.com/ice100603/--profile-4456383.html?newpost_1)[只要你开心就好](#)[\[/url\]](#)

[\[url=http://blog.udn.com/ice100601/12140174\]](http://blog.udn.com/ice100601/12140174)[這樣壹個小城](#)[\[/url\]](#)