

OL白領自求解壓法

揮鋤坐禪舞太極

鳥語花香遊仙境 心理調整最關鍵

中國白領的壓力形形色色，兵來將擋水來土掩，解壓的招數也五花八門。其中，集體健身已不再新鮮，更多的白領選擇回歸自然。藍天、鳥鳴、花香之中，壓力伴隨着汗水或冥想一掃而空。健康專家向香港文匯報記者表示，適度的運動以及恰當的飲食均有助於紓緩壓力，不過，若想遠離過勞死，自我的心理調整仍是最關鍵的環節。

■香港文匯報記者 李理



都市白領在農家院落體驗搖轆、織紗紡線等田園生活。

王小姐緊閉雙眼，口中默念「供養經」，開始了她的午飯時間。今天的午餐是一碗白米飯和幾根榨菜絲，一小碟白菜和豆腐，幾顆飯粒掉在桌上，她從容不迫的將它們拾起。王小姐是北京某民營企業的員工，在初夏的一個周末，她坐在北京郊外的普渡寺齋堂，品嚐一頓標準的寺院齋飯。

和王小姐一樣，在齋堂中用晚餐的還有許多北京白領。記者了解到，他們通常利用周末的時間在寺院中禪修，這天上午，寺院的師傅剛剛向他們講述完佛家經典。王小姐說，法師用通俗的語言向他們講述靜心之道，其中包含許多待人接物的哲理。

吃齋聽講經 遺忘都市煩惱

供職於北京一間地產公司的然小姐是這次寺廟參禪活動的組織者。她對記者說，現時已經有越來越多白領選擇進寺廟參禪清修。「現在都市中的白領承受的壓力太大了，許多人通過各種方式紓緩壓力，不過，在寺廟中參禪以及其他活動都只是外部形式而已，自我調節仍是最重要的環節。」她向記者講述自己的壓力：「我覺得我身上的壓力主要來源於對自己的要求過高，而寺院中的法師則會教人戒掉妄想，也就是無止境的慾望，如此一來，壓力也就小多了。」

外企員工陳女士則表示，以前認為寺廟非常神秘，但現在聆聽法師講經和坐禪，閉上雙眼後，「覺得身心暢



內地白領掀起禪修熱。

快許多，同時也忘記了在都市裡生活的很多煩惱。」

在享受坐禪的寧靜氣氛之餘，經營網絡商店的張先生還喜歡寺廟中的粗茶淡飯，「在城裡每次朋友聚會都是山珍海味，大吃大喝。每周到寺院吃素也算是給身體減減壓。」

綠色健身房 假日農民揮汗

除了清修，許多白領還看中了農民這份工作——在城郊農場租一塊土地，種上喜歡的農作物，每逢周末去澆水鋤草，成了他們必做的功課。

京郊一家主打「假日農民」概念的農場負責人向本報記者表示，這是份花錢買罪受的活，但是很多都市白領都喜歡這種遠離喧囂的農作勞動。「我們的口號是『有房有車有塊地，出錢出汗出情趣』。」記者在該農場看到，土地被分成小塊並插上木牌標明種植者的名字。據介紹，有人一次耕種一畝地，大多數人則青睞選擇一分地。

在北京從事旅遊業的張先生帶著全家來這裡耕作，他一邊給菜地澆水一邊告訴記者：「平時壓力比較大，這種鍛煉比健身房健康多了，空氣也新鮮，幹一會兒活兒，全身舒展，保證把煩心的事忘得一乾

二淨，腦子裡想的都是怎麼把菜種好。」

據農場負責人介紹，耕種者可以在菜地種好幾種蔬菜，比如常見的番茄、茄子、黃瓜等，他們亦可以在果樹上採摘黑布朗等水果。「每年到了收穫季節，耕種者不僅可以享受勞作果實，更可以將多餘的蔬果送給親朋好友嚐鮮，可謂一舉多得。」

健身又交友 打太極悟人生

如果不是親眼所見劉老師打太極的樣子，很難想像這位曾執教三寸講台的老師患有嚴重腰痛。她笑着說：「太極用的不是僵勁，而是講究全身肌肉放鬆，原來睡覺都不敢翻身的我如今連爬山都不怕。」

和劉老師一樣，在北京一家名為「抱一堂」的養生會所，許多白領脫下職業裝，正隨太極拳師一招一式練習拳法。「其實，學招式就是體驗哲學。」太極拳師宋劍說，太極乃順應萬法自然之理，調人體陰陽之氣，疏通經絡，順暢氣血，由頭至腳，自內而外。

說到太極的好處，宋劍滔滔不絕地告訴記者，很多辦公室裡的腦力勞動者總是手腳麻木，這就是典型的微循環不佳，通過太極這種全身的有氧運動就可以改善。除了收穫健康，白領顯然也樂於通過太極交友。許多白領稱，太極與《周易》、《道德經》關係緊密，在練拳過程中不僅交到了朋友，更習得了人生之道。



王小姐在寺院中禪修。



不少白領女性青睞跳肚皮舞放鬆心情。



王先生全家周末到農場給菜地澆水。



北京、上海等一線城市中，過度疲勞的白領接近六成。體育運動專家表示，適當的運動有利消除疲勞。

「過勞死」尚處法律盲點

儘管新修訂的《工傷保險條例》對工傷界定了調整，但勞動者「過勞死」仍然被排斥在外。多名勞動法律專家向香港文匯報記者表示，由於「過勞死」在醫學上尚難以確定，因此相信相關立法亦非朝夕之功。

北京岳成律師事務所岳成律師接受香港文匯報記者採訪時表示，在日本，過勞死已列入工傷範疇，但在中國的法律上還是一塊空白。由於不同勞動者的身體素質、勞動環境以及所承受的壓力均不一樣，因此，與醉酒駕車的酒精測試判定不同，「過勞死」難以在法律上確定其壓力臨界值。

岳成指出，現時有比較完善的法律法規保障勞動者的休息權、加班權、報酬權。不過，確有利用單位利用「綜合工時制」安排勞動者加班。「例如有的公司利用忙季頻繁加班，閒季再放長假的形式損害勞動者的休息權。」他強調，連續安排勞動者高強度工作再長時間休息極不合理，是企業單純追求利潤而棄員工身心健康不顧的違法行為。

學者抨加班成「企業文化」

中國人民大學勞動人事學院教授、中國勞動學會常務理事孫樹菡告訴記者，中國白領工作超時的現象已愈演愈烈。「加班甚至成了某些公司的企業文化，這對保護勞動者身心健康非常不利。」孫樹菡指出，隨着勞動報酬邊際效益的減少，已經有越來越多的白領意識到金錢買不來健康，真正負責任的企業首先應將關心員工健康放在首位。

孫樹菡表示，勞動者應該學會自我保護、自我洩壓，減少職業帶來的傷害，要避免長期加班、過度勞動造成的傷害。與此同時，國家要重視和加強職業心理的引導。

專家支招 遠離亞健康

中國白領正處於前所未有的「累時代」。隨着中國工業化、城市化進程不斷加速，很多中國白領也在產業升級、城市轉型、企業擴張以及生活成本上漲的過程中身心俱疲。中國醫師協會、中國醫院協會等機構最新發佈的2010年《中國城市白領健康白皮書》顯示，有76%的白領處於亞健康狀態。在北京、上海等一線城市，白領中處於過度疲勞狀態的更是接近六成。

專家指出，「過勞」症狀主要體現在身體狀況、工作時間以及心理狀態等多方面。大致包括身體亞健康，24小時待命，沒有周末以及在辦公室「安家」和性格「職業化」等。神經外科專家、海軍總醫院副院長田增明向香港文匯報記者指出，一些處於亞健康狀態的白領身體疼痛主要有兩種可

能，一種是器質性病變，另外一種則是由於長時間處於高強度壓力下的心因性病變，而無論出現哪種病變，都應該盡早治療。疼痛性的亞健康一般會隨着情緒的好轉而緩解，因此學會放鬆心情非常關鍵。「運動以及充足的睡眠有助於紓緩緊張性疼痛，還有就是利用深呼吸的自我放鬆法。」

營養無法彌補睡眠

中國農業大學食品營養教授范志紅則向本報記者表示，白領一定要避免「補充營養可以減少壓力」的認識誤區，而要從根本上消除壓力。很多白領猝死都和睡眠不足有關，「吃什麼也不能彌補睡眠的不足」。面對令人擔憂的事情或持續不斷的壓力，身體會消耗大量的維生素，因此白領在均衡三餐之餘也應多攝取富含維生素的蔬果。

體育運動專家表示，適當的運動有利於消除疲勞。白領長時間面對電腦，極易引起生理、心理疲勞，而運動能使刺激強度得到變換，起到改善、調節腦功能的重要作用。除此之外，白領亦可以採取芳香療法來減少壓力。研究證明，草本精油能通過嗅覺神經，刺激或平復人類大腦邊緣系統的神經細胞，對紓緩神經緊張、緩解心理壓力很有效果。

外國白領 學奶牛冥想

與中國白領一樣，在外國職場中拚殺的白領也承受着各種各樣的壓力，他們也發明了不少減壓的妙招。

在德國和荷蘭邊境的一個奶牛農場裡，就有一群都市白領躺在牛棚的草堆上閉目冥想，通過模仿奶牛的休息方式釋放一天的工作壓力。荷蘭農民科奈爾是這個減壓農場的主人，他專門為商務人士創造出這種減壓法，儘管白領的冥想經常受到奶牛騷動以及牛糞異味的干擾，但科奈爾表示，他的農場每日顧客

盈門。

在美國，很多華爾街白領選擇「大笑瑜伽」抗壓。據了解，「大笑瑜伽」是由馬丹·卡塔里亞10多年前在印度發明的，這種瑜伽就是讓人有意哈哈大笑，以有利於健康。

作為中國的近鄰，以工作節奏快而著稱的日本，有很多白領選擇去都市周邊的寺院「短期出家」，他們在寺廟內安靜小住兩三天並品嚐素食。他們遠離鬧市的喧囂、工作的重壓和生活的快節奏，來到與世無爭的清淨之地，為的就是尋覓精神的平和寧靜，以及心境的隨遇而安。