

如何免疫力平衡、心靈補給？ 閱讀讓你走在防疫的尖端

2020-03-15 11:50 聯合新聞網 / 宋怡慧老師



我們該用何種思維能讓自己不被操弄或利用，你可以更正向科學地因應，彼此共同度過艱困的疫情時期。 圖／聯合報系資料照片

新型冠狀病毒疫情仍在延燒中，防疫工作自然是人人有責。在病毒特性、疫情走向都充滿變數的此刻，群聚、逛街、購物、旅行、娛樂，看來都會讓自己暴露於較危險的環境，部分暫停，做好防護是當務之急。有人說，經濟發展將陷入停滯不前，有人說，這會人類的一大浩劫，面對真相，我們該用何種思維能讓自己不被操弄或利用，你可以更正向科學地因應，彼此共同度過艱困的疫情時期。

認識病毒與共病時代

面對疫情，網路上的小道消息、眾說紛紜的資訊，以訛傳訛，造成人心惶惶。不僅無法正確判讀，還讓生活的痛苦倍增，防疫更是雪上加霜。建議大家讓內行的專家透過文字為你解惑，給你第一手的資料，閱讀這些書籍，你可以了解微生物與人類之間密切的關係，對抗舉世致命的疾病如何因應，讓透明清楚的訊息，減緩驚恐和擔憂，找到正確的方式採取保護自己，做出適宜的策略與行動。其中《怪奇科學研究所》用說故事的敘寫與解答科學謎團與怪奇傳說，恰能讓我們腦洞大開，對於科學的想像充滿好奇與新解。

推薦書籍：《對決病毒最前線》、《下一場人類大瘟疫》、《共病時代》、《怪奇科學研究所》

讓免疫力平衡起來

除了戴口罩，免疫力才是對抗疾病和疫情的最佳武器，你可知道，免疫系統堪稱人體最精細微妙的武器，只要免疫系統處於平衡，人體就能健康。免疫力的支持者就是飲食均衡、睡眠充足、適度運動，這三者都不需要外加，只要靠自己去 HOLD 住，免疫力主動照護你，讓你變得更健康。莎拉·巴倫汀提出原始飲食生活攻略，透過食養，找到「吃的智慧」，就讓自己與健康同在，甚至逆轉病痛；沃克提醒我們，良好的睡眠可以讓我們健康、安全，甚至變得更聰明、有創意。至於運動的目的是遇見一個更好、更強壯、更美麗的自己。

推薦書籍：《免疫解碼》、《為什麼要睡覺？》、《食療聖經》、《跑過、煩惱過，才能發現的事》

搭建心靈補給站

心理學與神經科學家巴瑞特（Lisa Feldman Barrett）：情緒是一種預測，是每個人針對外在環境跟內在生理反應編出來的故事，而且只要加以訓練，絕大多數人對自己的情緒有高度的掌控能力。

這世界上有 2 成的人，不管你怎麼努力，他都討厭你，甚至把你的敵人。

生命的姿態是你掌控的，遇到焦慮的坎，徬徨的坎，失敗的坎，就慢下來，問問自己：「接下來」，我應該怎麼做？慢有時候是一種快，退一步看看自己和世界的關係，人生永遠沒有對錯好壞的版本，你絕對有機會活出自己的「經典」模樣。突破同溫層、踏出舒適圈，藉由壓力和挑戰來學習、適應和茁壯。或許，在有點厭世的時代，在被討厭的過程，你漸漸長出了勇氣。

我想：時常幫心靈做好補給，每天做好上路的準備，即便有時走得崎嶇，還是能壯大自己，創造新局。

推薦書籍：《誰都是帶著心碎前行》、《如果不行，就逃跑吧！》、《心靈的傷，身體會記住》、《情緒跟你以為的不一樣》

改變對世界的想像

《人類大命運》提到：這個世界不是非黑即白，你認為的既定價值觀，取決於社會文化的共識，屬於相對現實，而非客觀現實。東方社會的悲情文化，會讓西方社會感到很不可思議，做一件事情應該要感到愉悅，不快樂的事為何要做？賈德·戴蒙《動盪》拆解七國如何挺過三大類危局，透過事例，提醒我們，身陷危機時，我們可以如何選擇？面對全球當前的危機，從舊思維到新思考，我們雖不悲觀，但是如何迎戰生態性的毀滅，仍是必須要面對的考驗。

推薦書籍：《什麼才是人生最值得的事？》、《大崩壞》、《動盪：國家如何化解危局、成功轉型？》、《打造理想人生的習慣大全》

紙上的食衣住行育樂

設計大師水野學告訴我們，磨練品味的方法，就是累積知識與保持客觀。防疫期間，一個人、一台電腦、一支手機，恰能自由汲取各種知識與資訊，透過自己分類整理後，轉化為創新的知識系譜。即便無法出門趴趴走，如何讓自己家中的廚房變成居酒屋，不用出門，舒服的「家酒場」，讓我們享受舌尖上的美味。如何挑選適合的衣服，讓潮服為你打造自我品牌？這是一個素人都可以變成網紅的新媒體時代，在家依然可以拓展人際關係，經營社交社群，打造出百萬獲利的商機？原來，紙上的食衣住行育樂透過閱讀一起全都包。面對這個最壞的時刻，反而是主動積極投資自己的人生的契機，有形、無形的投資，善加擘劃都能遇見幸福。

推薦書籍：《樂暢人生報告書》、《賺錢，也賺幸福》、《我們的行為是怎樣被設計的》、《人脈變現》、《家·酒場》

克麗歐·韋德曾說：「即使努力活著，還是會受傷、會犯錯、會失落，這樣的我們還能如何去愛？」他在疫情時代給出方向：我們得先從愛自己開始，乃至家人、朋友、所有人。人生不如意常態，覺得難過的時候，為身心帶來正能量的書籍，給予我們一些微光的照拂，輕輕柔柔，溫溫暖暖。