學習放下包袱、提高生活品質

倪學忠

台北士林分會

2018年07月01日

#### 我的效益如下:

#### 一、睡眠品質的改善

學習嚴新氣功前的我，對於睡眠環境的感覺很敏感，只要稍微的嘈雜聲音或是燈光就可能造成當天晚上失眠。由於工作壓力的關係，加上個人體質對於睡眠環境的要求，很容易連帶影響睡眠品質，第二天就會精神欠佳，無法專心工作，造成很大的困擾，加上平常睡覺須要躺很長的時間才能入睡，所以整體睡眠時間減少，長期睡眠品質不良。

學習嚴新氣功後按照嚴新氣功具體技術方法集中學習不知何時睡眠品質有了很大的改善，現在只要在床上躺平，很快就能夠入睡，對於之前睡眠環境的感覺已不再那麼敏感！縱然半夜被嘈醒也很快就能入睡！這對於個人而言是多麼讓人開心的事！長期困擾自己造成睡眠品質不良的事，就這樣有了圓滿的解決！ 有了充足的睡眠，工作就能夠專心，因此工作效率也大大的增加。我想是因為嚴新氣功讓我學習放鬆，不再為事煩惱。

嚴新生命科技幫助高科技公司員工減輕壓力、增進身心健康的效益前後對比研究統計調查報告。該統計研究是在三個高科技公司中進行的，調查對象是從未接觸過嚴新生命科技的員工，參加了每周一次、每次一小時，為期3個月的嚴新生命科技學習。統計結果顯示，學習者通過3個月共12小時的嚴新生命科技學習，平均精神壓力指數由開始的18.84下降到14.64，在統計意義上非常顯著。長期的精神壓力會引起多種心理、生理的疾病和症狀，睡眠問題是其中之一，如果精神壓力持續存在，就會對身體造成更大危害。而我學習嚴新氣功之後，也同樣獲得壓力減輕、睡眠品質改善的效益。

#### 二、抗壓能力的提昇

記得在2006年學習嚴新氣功之前，常為工作壓力所困擾！如此長期下來可能會影響個人身心健康。

學習嚴新氣功後學會放鬆心情及把握當下，第一時間就思考計劃把事情做好和做對！避免做補救的事情，如此不止費力也會增加壓力！另外學習活在”今天的方格中”，不要把還沒發生或不可能發生的事常掛心中而造成無謂的壓力！應該要正確對待壓力，

嚴新生命科技抗氧化損傷的研究，了解到人體細胞的氧化損傷攸關細胞的活性及凋亡，也關係到人體的老化。大鼠視網膜神經細胞在嚴老師的加功之下出現了抗氧化損傷甚至已凋亡的細胞恢復活性，也就是延長細胞的壽命。我們也知道氧是人體各部位機能正常運作不可或缺的元素，但也伴隨而來的是細胞氧化<自由基>的問題！這是一般的情況下無法避免的問題，只是氧化程度不同而已！ 什麼情況會加速氧化<自由基的產生>呢? 研究證實，壓力，生活作習不正常<如抽煙，酗酒，熬夜，少菜多肉，劇烈運動等>，環境污染，濫用藥物，少運動，人體新陳代謝，防禦外來病菌時都會使人體產生自由基。

既然了解到自由基產生的原因，在某個程度下也應該掌握自己能夠掌握的部份，如調整心情來面對壓力， 生活作習正常化，運動規律化等等！

嚴老師開示的 ”輕鬆、專注、高效率、三分修七分練，甚至一分修九分練，”因此首先心態上應該放輕鬆，縱然面對自己有點喘不過氣來的情況，更應該如此，更應該加強練功力求心靈上的平靜！改變自己的心情及態度，多方尋找解決問題的資源，且即時掌控回報，其中秉持嚴老師的 輕鬆、專注、高效率的原則來面對，相信壓力就會變為進步的助力！

【作者簡介】:倪學忠 男 1974年1月生 目前從事LCD 製程設備管理之工作

2006年8月開始學習嚴新氣功，2007年9月成為嚴新氣功正式會員。