

庆祝 2024 年国际瑜伽日



United Nations

International Day of Yoga
21 June

“自我与社会的瑜伽”



作者: Chrystal Fong Chern Ying 博士 (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

家庭医生

发布日期: 21.6.24

邝珍莹博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人的健康很重要的丰富科学文章。

每年的 6 月 21 日是国际瑜伽日。

这一天是一个全球平台，可以提高人们对练习瑜伽的多方面好处的认识，强调瑜伽在促进个人福祉和社会和谐方面的作用。

今年是第 10 个国际瑜伽日，主题是“瑜伽为自我与社会服务”。

瑜伽是一种变革性的练习，代表着身心的和谐，思想与行动的平衡，以及克制与满足的统一。它整合了身体、思想、精神和灵魂，提供了一种全面的健康和福祉方法，为我们忙碌的生活带来和平。它的转变力量是我们在这个特殊日子庆祝的。

瑜伽不仅仅是一项体育活动。用瑜伽最著名的练习者之一，已故的 B. K. S. 艾扬格的话来说，“瑜伽培养了在日常生活中保持平衡态度的方法，并赋予了一个人行动的技巧。”¹

生活方式医学使用治疗性生活方式干预作为治疗慢性病的主要方式，包括但不限于心血管疾病、2 型糖尿病和肥胖症。应用生活方式医学的六大支柱——全食物、以植物为主的饮食模式、身体活动、恢复性睡眠、压力管理、避免危险物质和积极的社会关系——也可以有效预防这些疾病。²

定期练习身心健身计划提供了许多治疗益处。

定期练习瑜伽可以促进力量、耐力、灵活性，并促进友好、同情和更大的自我控制的特征，同时培养平静和幸福感。

持续的练习还会带来重要的结果，例如生活观的改变、自我意识的提高和能量感的提高，从而充分和真正享受生活。瑜伽的练习会产生一种与逃跑

¹ <https://www.un.org/en/observances/yoga-day>

² <https://lifestylemedicine.org/>

或战斗压力反应相反的生理状态，随着压力反应的中断，可以实现身心之间的平衡感和结合感。³

一项“探索瑜伽的治疗效果及其提高生活质量的能力”研究的结果⁴表明，瑜伽练习可以增强肌肉力量和身体柔韧性，促进和改善呼吸和心血管功能，促进成瘾的恢复和治疗，减轻压力、焦虑、抑郁和慢性疼痛，改善睡眠模式，提高整体幸福感和生活质量。

瑜伽治疗系统的教义和实践有四个基本原则。⁵

- 一.第一个原则是人体是一个整体实体，由各种相互关联的维度组成，彼此不可分割，任何一个维度的健康或疾病都会影响其他维度。
- 二.第二个原则是个人，他们的需求是独一无二的，因此必须以承认这种个性的方式进行处理，并且必须相应地调整他们的实践。
- 三.第三个原则是瑜伽是自我赋权的;学生是他或她自己的治疗师。瑜伽让学生参与康复过程;通过在他们的健康之旅中发挥积极作用，治愈来自内部，而不是来自外部，从而获得了更大的自主感。
- 四.第四个原则是，个人心灵的质量和状态对治愈至关重要。当个人具有积极的心理状态时，愈合发生得更快，而如果心理状态为消极，则愈合可能会延长。

瑜伽被认为是一种身心医学形式，它整合了个人的身体、心理和精神成分，以改善健康的各个方面，尤其是与压力相关的疾病。⁶

³德斯卡查尔 K, 布拉格登 L, 博萨特 C.治愈瑜伽: 探索瑜伽的整体健康和福祉模式。 *Int J Yoga Ther.* 2005 年;15: 17-39

⁴国际瑜伽。 2011 年 7-12 月;4 (2): 49-54.

⁵德斯卡查尔 K, 布拉格登 L, 博萨特 C.治愈瑜伽: 探索瑜伽的整体健康和福祉模式。 *Int J Yoga Ther.* 2005 年;15: 17-39

⁶Atkinson NL, Permeth-Levine R. 瑜伽练习的好处、障碍和行动线索: 焦点小组方法。 *Am J 健康行为.* 2009 年;33: 3-14

有证据表明，压力会导致心脏病、癌症和中风以及其他慢性病和疾病的病因。⁷

由于压力与许多疾病有关，因此优先考虑压力管理和减少负面情绪状态，以减轻疾病负担。

瑜伽鼓励人们放松，放慢呼吸并专注于当下，将平衡从交感神经系统和逃跑或战斗反应转移到副交感神经系统和放松反应。后者具有镇静和恢复作用；它可以降低呼吸和心率，降低血压，降低皮质醇水平，并增加流向肠道和重要器官的血流量。瑜伽练习产生平衡的能量，这对免疫系统的功能至关重要。⁸

坚持瑜伽练习可以改善抑郁症，并可能导致血清素水平显著增加，同时单胺氧化酶水平降低，单胺氧化酶是一种分解神经递质和皮质醇的酶。⁹

提高柔韧性是瑜伽的第一个也是最明显的好处之一。

瑜伽有助于增加肌肉质量和/或保持肌肉力量，从而预防关节炎、骨质疏松症和背痛等疾病。¹⁰

瑜伽还可以增加本体感觉并改善平衡。¹¹

许多研究表明，瑜伽可以降低静息心率，增加耐力，并可以提高运动过程中氧气的最大吸收和利用。¹²

⁷ Granath J, Ingvarsson S, von Thiele U, Lundberg U. 压力管理：认知行为疗法和瑜伽的随机研究。 *Cogn Behav Ther.* 2006 年;35: 3-10

⁸ Arora S, Bhattacharjee J. 瑜伽对压力免疫反应的调节。 *国际瑜伽.* 2008 年;1: 45-55

⁹ 麦考尔 T. 纽约：兰登书屋公司（Random House Inc.）旗下的 Bantam Dell;2007. 瑜伽作为医学

¹⁰ 德斯卡查尔 K, 布拉格登 L, 博萨特 C. 治愈瑜伽：探索瑜伽的整体健康和福祉模式。 *Int J Yoga Ther.* 2005 年;15: 17-39

¹¹ 麦考尔 T. 纽约：兰登书屋公司（Random House Inc.）旗下的 Bantam Dell;2007. 瑜伽作为医学

¹² Bharshankar JR, Bharshankar RN, Deshpande VN, Kaore SB, Gosavi GB. 瑜伽对 40 岁以上受试者心血管系统的影响。 *印度生理学杂志药理学.* 2003 年;47: 202-6

在练习瑜伽时，一个基本的重点是接受一个人每时每刻的体验，创造正念，而不是强迫身体超过其舒适的极限。研究表明，瑜伽可以产生

对精神和身体能量的提振作用，改善体质并减少疲劳。¹³

瑜伽具有增加放松和诱导平衡精神状态的能力，因此已经研究了瑜伽，以评估其对睡眠和失眠的可能影响。失眠的药物治疗通常与危险的副作用有关，例如意识模糊状态、精神运动表现缺陷、夜间跌倒、烦躁情绪、智力功能受损和白天嗜睡，尤其是在老年人中。¹⁴

有意识地练习，带着目标和感恩的生活。

通过瑜伽获得更好的健康结果。

¹³ 卡森 JW、卡森 KM、波特 LS、基夫 FJ、肖 H、米勒 JM。转移性乳腺癌女性的瑜伽：一项初步研究的结果。《疼痛症状管理》。2007 年;33: 331-41

¹⁴ Manjunath NK, Telles S. 瑜伽和阿育吠陀对老年人群自评睡眠的影响。《印度医学杂志》2005 年;121: 683-90

最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，让您和我们的星球变得更好、更健康。

“迈向更好的健康结果”

作者简介：

Chrystal Fong Chern Ying 邝 珍 莹 医生（墨尔本 MBBS, FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路幸运广场。

方医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构Health365的健康检查提供者编辑名单。

她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理融入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在《英国百科》即将出版的第六版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一位活跃的运动人士，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题的医疗保健有着浓厚的兴趣。她以自己的生活方式医学支柱为荣，并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传。她是一名经过认证的私人教练，并拥有跳跃健身的基本文凭。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见。”

她将自己的咨询与健康教练方法相结合，并从运动心理学的角度激发行为改变。

她目前的专业会员资格包括：

新加坡家庭医生学院准会员

新加坡行为健康学会执行委员会成员

新加坡生活方式医学学会会员