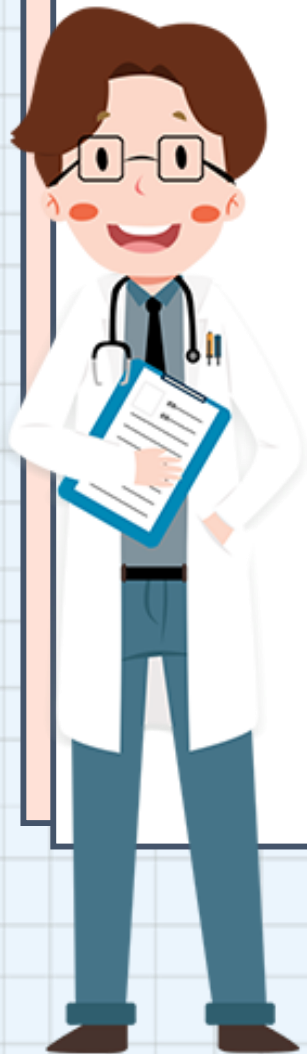


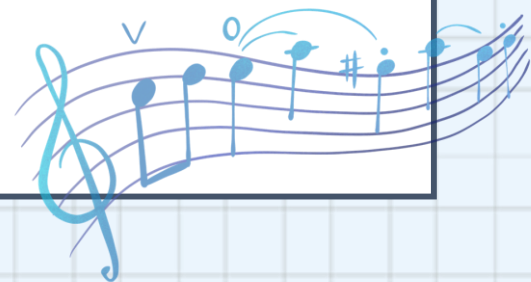
# 疫情期间如何在家 缓解压力、放松身心





# 01 听音乐

音乐可以干预大脑分泌神经激素，如多巴胺，脑啡肽等快乐激素。疫情期间，在家听听音乐，为自己和家人减压，改善睡眠，增强抵抗力，共克时艰。



## 音乐推荐

1. 『班得瑞』轻音乐：班得瑞 的音乐唯美，宁静，简单流畅的旋律，加入大自然意向与流行元素，使人悠然神往。

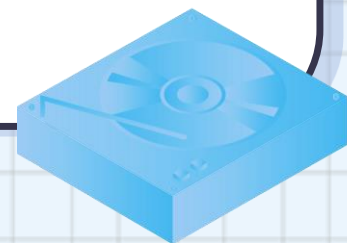
推荐歌单：[《仙境》](#)、[《卡布里的月光》](#)、[《童年记忆》](#)

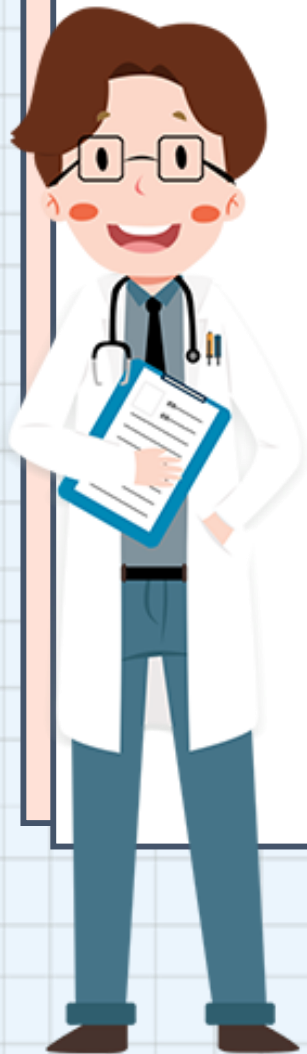
2. 『大卫·兰兹』的音乐：善于挖掘内心细微的感受，能够影响人的内部情绪。

推荐歌单：[《Cristofori's Dream》](#)

3. 『多特』的音乐（冥想音乐）：认为潺潺流水声、淅淅沥沥的雨声、电闪雷鸣、莺转鸟鸣、昆虫鸣叫都拥有各自不同的波长和呼吸，这些声音通过耳朵进入人体内部就能刺激“真我”，释放压力。

推荐歌单：[《Marfa Lights》](#)、[《Mystic Voyage》](#)





## 02 运动

运动是摆脱压力最重要的方法之一，运动可以让我们头脑清醒、振奋精神，提高体内多巴胺水平，这种化学物质可以让我们感觉开心。

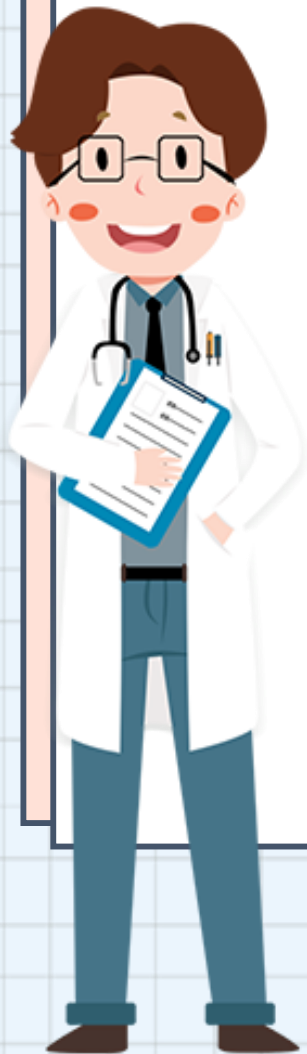
1. [瑜伽](#)：瑜伽可以练习呼吸、意念、内心平和、洁净身心，锻炼呼吸肌。
2. [太极](#)：中国传统文化的瑰宝，练身练气练意，可以提升身体肌肉的承受力。
3. [家庭健身操](#)：选择适合各种年龄段的有氧健身操进行自主锻炼，也可以跟随各种健身APP教程进行每日系统训练。
4. [八段锦](#)：优秀的中国传统保健功法。古人把这套动作比喻为八匹绫罗绸缎那样美好珍贵，经常锻炼可以调理全身脏腑。



## 03 冥想

在冥想时，脑内的各种细胞以新的方式联系起来，对肌体的其它器官起到新的调节作用，以改变它们的功能活动，从而提高人体的免疫功能，改善睡眠和失眠问题，缓解焦虑情绪。





## 04 品茗喝茶

在疫情发作期间，人容易急躁，试试拿起茶具，和家人静下心来品品茶。品茶如品味人生，聊聊中华茶艺，在古典音乐中放松心情，也会驱走疫情期间急躁和恐惧的心理。

国家数字化学习资源中心为您带来[中华茶道](#)、[中国式雅致生活——茶](#)、[刘军贤讲茶文化](#)等系列课程。



## 05 线上充电

对于学生党和上班族，宅在家还有一种放松方式，那就是通过线上的视频课程进行学习和充电，“假期”还有多久尚不得知，但学习和充实自己却是珍贵的，让我们用知识武装头脑，减少焦虑情绪。

国家数字化学习资源中心为您带来一些实用的办公软件系统课程：[打动人心的PPT](#)、[Photoshop高手之路](#)、[Excel 2010高效办公](#)。





## 06 提升厨艺

疫情当前，我们依然热爱生活，在这个假期，吃货的味蕾与大厨的灵魂统统被唤醒，潜心研究厨艺，中餐、西餐、面点、小吃等各式美食做起来，朋友圈的美食PK大赛不可错过。

国家数字化学习资源中心为您带来[粗犷豪爽东北味](#)、[俄罗斯风情——俄式大餐](#)、[中式面点加工工艺](#)、[北方民间味之北京小吃](#)等系列课程。



## 07 琴棋书画

面对疫情，老年人往往是脆弱的，需要做好充分的防护。除了防控知识的了解外，老年人可以根据个人爱好选择在家画画、写书法、弹琴等，喜欢下棋的老人也可以学习网上下棋，充实日常生活，保持积极乐观的心态。

国家数字化学习资源中心为您带来[国画山水](#)、[老年书法](#)、[中国象棋入门](#)等系列课程。



## 08 创意手工

疫情期间，老年人可以在家中进行手工活动，比如DIY制作、编织、旧物改造、插花、十字绣等，锻炼老年手脑协调能力，为老年生活增添一丝色彩。

国家数字化学习资源中心为您带来[巧夺天工DIY](#)、[教你学编织](#)、[家庭生活巧制作](#)、[插花艺术](#)等系列课程。



# 儿童的放松方式

亲子阅读

亲子游戏

共同劳动

亲子沟通



# 01 亲子阅读

选择一些适合孩子的儿童读物，与孩子一起学习，孩子太小，就父母给孩子讲故事，陪着孩子一起读绘本，既能够打发时间，又能够学习成长，还能够增进亲子情感。



## 02 亲子游戏

在疫情期间，家长要提前准备一些在家就能玩的有趣的游戏项目，要和孩子在家做游戏，帮助孩子在游戏中放松心情。

网站推荐：[亲子游戏](#)





## 03 共同劳动

在疫情期间，家长要和孩子一起保持正常的日常生活习惯，每天可以让孩子适当参与家庭劳动，比如清洁卫生、帮忙做饭等，培养孩子热爱劳动的习惯。





## 04 亲子沟通

在疫情期间，家长要告诉孩子发生了什么，向孩子解释清楚当前的情况，并用孩子可以理解的方式，清楚的告诉孩子如何可以降低被感染的风险，能够有效帮助孩子应对压力。





疫情终将过去，春天终将到来。我们“宅”在家里耐心地等待，唱起来、动起来、开心快乐地度过每一天。关照好自己，愿“风雨过后”，都能收获属于我们的彩虹！

