

## FROM STRESS TO FREEDOM 教你逃出壓力



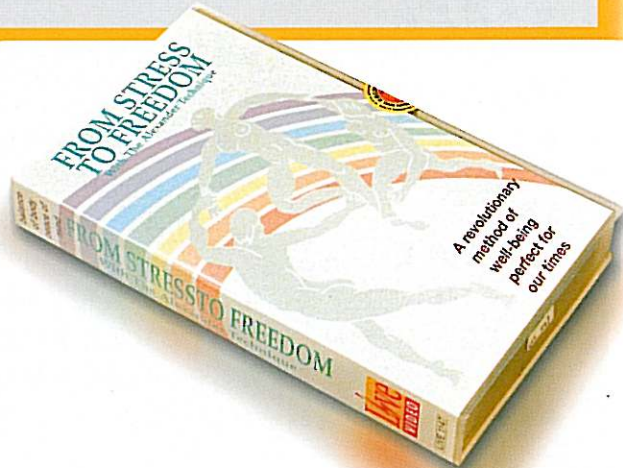
力是現代都市人時時刻刻都要面對的問題，於是乎，如何減壓便成了都市人的熱門話題，而五花八門的減壓方法便應運而生。

近年在外國，開始流行一套名為「阿歷山大技巧」的減壓方法，結合身體和情緒，幫助從抑鬱、緊張、疲勞和各種痛症中釋放出來。

這輯錄影帶以「阿歷山大技巧」的精粹教你如何逃出壓力。影帶分2部分，第1部分為你解釋「阿歷山大技巧」的原則，簡單扼要；第2部分為你示範如何在日常生活中使用這種技巧。所以，在看這盒錄影帶時，應該按部就班，盡量不要跳看，才可達至最佳效果。

製作：The ALEXander Studio  
鳴謝：信昌唱片有限公司

\*錄影帶全長47分鐘。



## 百毒不侵



孕、失眠、脫髮、骨質疏鬆、肥胖、紅斑狼瘡、抑鬱、腸胃病……等最流行的都市病，或多或少都影響着每一個都市人。

本書作者侯冬，以中醫、學者、藥廠經理、病人、妻子、母親等不同身份，持不同角度，運用她一貫調侃的寫作風格，寫出8個有關這些疾病種種的相連故事。

故事主角為自己身體的毛病致寢食不安，眾多的醫療報告與及各形各色的另類療法，再加上家人朋友的忠告和意見，孰是孰非，更令他們不知所措。然而，他們對生命還抱有希望，他們始終要面對……

侯冬的故事，雖然沒有為你提供什麼良方妙藥，至少為你揭開一些疾病的面紗；雖然也不能助你無病無痛，長生不老，卻令你認識自己身體和正視自己的問題。每一個故事，都源於真實病案，可加深對疾病的認識。

作者：侯冬  
出版：創亦樂

