



KAISER PERMANENTE
**PREVENTION
& SELF-CARE**
預防保健與自我護理

鬆弛技巧 (Relaxation Skills)

自我護理提示

無論您用什麼方法來控制壓力，經常使用鬆弛技巧是有益處的。它的效果，與對抗或逃避正好相反。當學習這些技巧時，重要的是您不要被外面的事物分心。

要自如地使用這些技巧，可能需要一點練習。一旦您訓練您的身體和精神均可鬆弛（兩至三個星期）的時候，您就可以即使在緊張關頭也同樣產生鬆弛感覺。

在眾多鬆弛和沉思的方法中，以下

三種是最簡單也是最有效的。

您應每天做一或兩次，每次

十至二十分鐘。找一個沒

有人騷擾或分散您精神的地方進行練習。



起伏呼吸

起伏呼吸的目的是充份利用您的肺，配合您呼吸的節奏。您可以用任何姿式練習，但最好是仰臥，雙膝彎曲。

1. 將左手放在您的腹部，右手放在您的胸膛。呼出吸入時，留意您雙手如何移動。
2. 練習使下肺充氣的呼吸方法，吸入時您的左手向上移動而右手保持不動。記得用鼻吸入，用口呼出。
3. 當您能輕鬆自如的使下肺充氣及呼氣八至十次後，您可以做呼吸練習的第二步：像先前一樣吸氣入下肺，然後繼續吸氣入您的上胸。當您這樣做時，您的

右手會上升而左手在腹部下凹時亦會稍為下移。

4. 當您用口慢慢的呼氣時，發出細細的嗖聲，您的左手然後是您的右手將稍為下移。在您呼氣時，您可感覺到壓力脫離身體，人變得越來越鬆弛。
5. 用這個方式練習呼氣吸氣三至五分鐘。留意您的腹部和胸部就像波浪的起伏，節奏均勻。應一連多個星期每天練習起伏呼吸，直至您隨時可以輕易做這個動作時為止。那麼，如需要鬆弛的話，您都可以勝任愉快。

注意：有些人在開始練習起伏呼吸時，最初幾次可能感到頭暈。如您有呼吸過急或暈眩的情況，減慢呼吸。慢慢坐起。

漸進式的鬆弛肌肉

當有思想緊張或面對緊張情況時，我們身體的肌肉會變得繃緊，因而造成疼痛或不適。充份的鬆弛肌肉可以減少肌肉緊張和精神焦慮。您可以用錄音帶做提示，幫助您鬆弛各組的肌肉，或只是分別鬆弛每一組肌肉。充份的鬆弛肌肉可以克服與緊張有關的健康問題，通常並可幫助入睡。

肌肉組和程序

找一個您可以舒服地伸展的地方，例如鋪有地毯的地板。收緊每組肌肉四至十秒（用力即可，無須夾緊），然後放鬆十至二十秒。在

請轉下頁

不同時間內感覺肌肉組的情況，每次可以加多一點鬆弛時間。

如何收緊肌肉組：

1. 雙手一緊握。
2. 手腕和手臂一伸展手腕和手臂，再將手背彎向手腕。
3. 雙頭肌和上臂一緊握雙手成拳頭，彎曲手肘，然後收縮雙頭肌。
4. 雙肩一上下聳動。（重複於手臂和肩膀部位）
5. 前額一皺起眉頭。
6. 眼睛和鼻樑周圍的肌肉一儘量將眼睛閉合。（進行活動前應除去隱形眼鏡）。
7. 兩頰和下顎一咧咀而笑。
8. 口的周圍一緊合兩唇。（在面部重複）
9. 後頸一將頭用力後仰。
10. 前頸一將下巴碰觸胸膛。（在頸部和頭部重複）
11. 胸膛一深深地吸氣，忍住，然後呼氣。
12. 背部一拱起背部，離開靠墊的平面。
13. 腹部一收縮成結。（在胸部和腹部地方重複）
14. 髖部和臀部一收緊臀部。
15. 大腿一將大腿夾緊。
16. 小腿一將腳趾朝向上，就像努力使腳趾碰觸到頭部一樣。





17. 小腿一將腳趾同時朝下彎曲。（在腰部以下重複）

18. 做完後，從五倒數至一，振作起精神。

鬆弛反應

鬆弛反應與緊張反應正好相反。它減慢心跳率和呼吸，減低血壓，幫助鬆弛肌肉緊張。

技巧（採用Herbert Benson醫生的方法）：

1. 以一個舒服的姿勢安靜地坐下，兩眼閉合。
2. 開始漸進式地鬆弛肌肉。
3. 留意您的呼吸。每次呼氣時，靜靜地或大聲地說「一」（或任何字或句子）。集中精神留意從腹部—不是胸部的呼吸。如您不想重複某個字眼，可以集中注視一件物件。任何心智活動均可幫助您不會外驚。
4. 繼續這樣做十至二十分鐘。如出現分心的思想，不要理會，讓它們溜走。
5. 靜坐數分鐘，直至您可以睜開雙眼為止。
6. 留意您呼吸和脈搏率的差異。

不要理會您是否能成功地充份鬆弛自己。這個活動的要點是保持被動，讓分心的思想像海灘上的波浪一樣滑走。

每天練習一至兩次，每次十至二十分鐘，但不要在進膳後兩小時內做。當您形成習慣後，就可以無須多費氣力地做鬆弛活動了。

