



鬆弛的技巧有很多。深呼吸、放鬆肌肉以及鬆弛反應都是簡單和有助健康的方法。

鬆弛有很多好處。它可以令人覺得較平靜、思路更清晰，以及舒緩壓力、頭痛和繃緊的肌肉。無論您只是想從緊張的一天逃脫出來，還是想長久的應對壓力的問題，經常練習鬆弛都可以幫助您回復較平靜的狀態。

鬆弛的方法有很多。三種常用方法是：深呼吸、漸進式肌肉鬆弛、以及鬆弛反應。練習這些方法時，重要的是找一個安靜而不受打擾的地方。嘗試每天練習一或兩次，每次 10 至 20 分鐘。可能需要兩至三個星期才能完全掌握這些技巧；但是一旦訓練到您的心神和身體能放鬆，您便可以很快體驗到那種鬆弛的感覺。

深呼吸 Deep breathing

當有意識去做的時候，深呼吸可以幫助您平靜下來，有助您釋放壓力和擔憂，使您安靜地專注目前瞬間的一刻。

怎樣做深呼吸

How to do deep breathing

雙手放在胃下腹上，使您在吸氣時感覺到腹部輕輕地推向雙手。腹部的肌肉必須放鬆。然後在呼氣時雙手輕按腹部。可以想像有一個汽球在腹部，吸氣時脹起來，呼氣時泄氣。反覆練習數次。當呼氣時，嘗試幻想緊張和壓力正離開身體，對自己說：「我覺得鬆弛和平靜。」

練習這技巧時有一些重要的提示：

- 穿著寬身、舒適的衣物，以及找一個安靜和閒適的地方來練習。
- 開始時只練習一至兩分鐘。慢慢增加至五分鐘。每天練習幾次。
- 開始時，可以先躺在床上或地上練習深呼吸。仰臥、屈膝、雙腳舒隨地分開。

- 假如覺得頭昏、暈眩或不安，您可能是呼吸得太用力和太急促。如出現這現象，暫停下來，如常的呼吸，直至癥狀消退。嘗試用鼻子呼氣和吸氣，以防止換氣過度。
- 當有進步之後，嘗試在不同的環境中練習深呼吸 (例如：坐在辦公桌旁、排隊輪候或看電視時)。
- 要有耐性和隨意。

漸進式肌肉鬆弛

Progressive muscle relaxation

身體在回應緊張的思緒或情況時，肌肉會收緊，因而引起疼痛或不適。漸進式肌肉鬆弛有助減輕壓力，使人鬆弛。過程中包括每一組肌肉繃緊和放鬆，營造一種徹底鬆弛的感覺。它同時也可以減輕焦慮。您可以利用錄音來幫助您運行所有肌肉組合，或可以遵從下面的指示去做。漸進式肌肉鬆弛很多時候更有助治療與壓力有關的健康問題，亦有助使人入睡。

注意：如患纖維肌痛症或肌膜疼痛症候群，在練習漸進式肌肉鬆弛之前，請先徵詢醫療護理專業人員的意見。

怎樣做漸進式肌肉鬆弛

How to do progressive muscle relaxation

找一個可以舒服伸展的地方，例如在有鋪墊或地毯的地板上。繃緊每一組肌肉群 4 至 10 秒（堅硬，但不至抽搐）。然後放鬆肌肉，讓自己放鬆 10 至 20 秒。每一次做這練習時，嘗試更深一點放鬆每一組肌肉群。

如何繃緊肌肉群

How to tense muscle group

- 手：緊握雙拳。
- 手腕和前臂：伸直手臂，手腕向後扳。
- 二頭肌和上臂：握拳，曲肘彎臂，曲起二頭肌。
- 肩膊：聳肩。
- 前額：深深蹙眉。
- 眼部和鼻樑：盡量緊閉雙眼。（做這練習之前先脫下隱形鏡片）。
- 面頰和頷：盡量咧嘴。
- 口部：緊閉雙唇。
- 頸背：頭向後緊貼鋪墊或支撐平面。
- 頸前：下巴觸碰胸前。
- 胸口：深吸氣，忍住，然後呼氣。
- 背：拱起背部離開支撐平面。

- 腹部：腹部內縮收緊。
- 髖部和臀部：屁股緊擠在一起。
- 大腿：用力繃緊。
- 小腿：腳趾扳向上，好像要觸碰到頭部。
- 小腿：腳趾分開，同時向下彎曲。

鬆弛反應 Relaxation response

鬆弛反應令心跳和呼吸減慢、使血壓下降，有助緩解緊張的肌肉；可以幫助您舒緩下來、減低壓力感，和使您再能專注思維。

技巧 (採自 Herbert Benson 醫生)：

- 採用一個舒適姿勢靜坐，閉上雙目。
- 留意自己的呼吸。慢而穩定的呼吸；用腹而並非用胸呼吸。
- 每一次呼氣，低聲或高聲說：「一」（或其它字或詞）。或可以選擇集中注視一件固定的物件上。任何能鼓舞您心神的事物都有助您遠離雜念。
- 維持 10 至 20 分鐘。當有雜念產生時，不要在意，就讓它漸漸漂流走。

- 靜坐幾分鐘，直至預備好張開眼睛。
- 留意您的呼吸和脈搏率的改變。

不要因為非常放鬆而擔心。這個練習的關鍵就在無為被動，讓雜念溜退，就像海灘上的浪潮一樣。每天練習一至兩次，每次 10 至 20 分鐘；但要在餐後最少兩小時才做。當您能定時練習這鬆弛反應，便不用花很大努力去做了。

額外資源 Additional resources

- 進入我們的網站 kp.org。
- 蒞臨您診所的健康教育部門，可以找到有關書籍、錄像、講座和額外的資源。
- 想獲得為個人專設應對壓力的網上程式嗎？請登入 kp.org/healthylifestyles 瀏覽我們的 HealthMedia® Relax™ Healthy Lifestyles 程式。
- 嘗試我們在 kp.org/mindbody 的 Health Coach Stress Less Program (健康輔導減壓計劃)。
- 假如受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅，這可以嚴重影響您的健康，包括您應對壓力的能力。可以尋求援助。請致電 1-800-799-7233 National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力協會熱線) 或登入 ndvh.org。

本資訊並非用作診斷或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。