



請選取語言 | ▼

請選取語言 | ▼

繁

簡

EN

無障礙專區

自訂搜尋

首頁 / 衛教單張 / 放鬆訓練法

放鬆訓練法

QRcode

列印

A-

A+



文章分享



放鬆訓練法

2019/1/24

現今社會日常生活中，時常會有一些大小事件造成我們緊張或不安，如工作壓力、緊湊的生活步調、考試壓力、噪音的干擾以及人際關係問題的處理，都會影響我們的的生活和工作中的表現。

研究指出適度的緊張壓力可以提高效率，但過度的緊張不僅無法提高效率，反而有礙於工作中的表現。

緊張的情緒是因為自主神經系統的作用，它在生理上會有心跳急快、肌肉僵硬、容易激動口乾、冒冷汗、手腳冰冷、胃部不適、頻尿、發抖及頭暈的現象。

長期的過度緊張，可能會產生身體的疾病，我們除了直接處理壓力的來源，增加自己解決問題的能力外，假如我們有一套放鬆自己的方法，隨時能讓自己進入放鬆狀態，脫離過度緊張的情緒狀態，將可減少身體的不適感，提高工作的效率。

應該如何放鬆自己？

- 每個人都有自己慣用的放鬆方式，比如遇事深呼吸兩次再去處理，或者肢體做些體操來鬆弛筋骨，或忙裡偷閒安排休閒活動放鬆自己，例如踏青郊遊，泡泡熱水澡，和家人朋友聊聊天說些笑話，以緩和日積月累的工作壓力。此外，可以藉著打太極拳、練瑜珈、學打坐、慢跑等運動來保持情緒穩定，減緩緊張不安。

肌肉放鬆練習

- 練習方式：首先找一個安靜的房間，找一張有靠背的椅子，坐的時候採取最自然輕鬆的姿勢，上半身的重量都置於臀部，兩腳的重量平均置於腳掌上，兩手自然擺於大腿上然後輕閉雙眼。



- 練習步驟：

1. 將雙手抬到水平位置，用力向前伸直，用力握緊拳隨後再放鬆，把兩手慢慢放回大腿上，然後感受肌肉放鬆情形。
2. 把額頭往上揚，拉緊額頭及脖子的肌肉，逐次用力之後再放鬆。
3. 把眉頭往中間拉緊，形成鼻子和嘴都噘起來，逐次用力後再放鬆。
4. 咬牙之動作，用力咬緊牙關，逐漸用力後再放鬆。
5. 用力張開嘴巴後放鬆，再把舌頭用力抵住下面的門牙約 10 秒，逐步用力後放鬆。
6. 接下來把身體坐正。低頭把下巴抵住前胸，兩手向後用力，使胸膛挺出來，然後也是用力後放鬆。
7. 做兩個深深的呼吸。
8. 最後一個動作是將兩腳抬到水平位置，腳尖向前延伸，拉緊腿部的肌肉，再逐漸放鬆。
9. 接著是持續整個身體放鬆的狀態 5 ~ 10分鐘。

注意事項

練習肌肉放鬆有幾件事需提醒您：

- 肌肉放鬆是一種須反覆練習才能熟練的技巧，建議每天練習1~2次，每次10~20分鐘並可閉上眼睛，減少干擾。
- 穿著寬鬆、舒適的衣服練習，如:運動衣、睡衣等。
- 盡量選擇空閒時間練習，避免感到時間壓迫，無法達到真正的放鬆。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1559
HE-87007

文章分享



中國醫藥大學附設醫院暨體系院所



40447 台中市北區育德路2號
總機電話專線 04-22052121
人工掛號服務 04-22056631



到院指南



院長信箱



社區服務



無菸醫院



影片專區

本網站內容屬中國醫藥大學附設醫院所有，一切內容僅供使用者在網站線上閱讀，禁止以任何形式儲存、散佈或重製部分或全部內容
本網站建議以Internet Explorer 10以上、Firefox或Google Chrome等瀏覽器瀏覽。

