



放鬆練習指南

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。您可以使用本指南自學如何放鬆。

以下是三 (3) 種放鬆方法。非常簡單且有效。試著每天做一次或兩次。選一個可以獨處的時間和地點。加以練習，您就可以隨時隨地使用這些技巧來幫助您面對人生的起起伏伏。

1 翻滾呼吸法

充分深呼吸是一種釋放壓力的方法。您可以坐著、站著或躺著練習這種呼吸。

1. 將一隻手放在您的腹部，另一隻手放在胸部。在您吸氣和呼氣時，注意您的手如何移動。
2. 用呼吸讓您的下肺部充滿，以致您吸氣時，放在您下腹部的手會升高，而放在胸部的手靜止不動。這樣做8到10次。
3. 用您的上胸部吸氣。您這樣做的時候，您放在胸部的手會升高，而放在腹部的手會下降。
4. 現在在這兩者間互換。吸氣進入您的下肺部，而後呼出。然後吸氣進入您的上胸部，再呼出。練習這樣呼吸持續3到5分鐘。



注意：有些人在最初幾次試做翻滾呼吸法時會頭暈。如果發生這種情況，請放慢您的呼吸，或休息一會。慢慢站起來。

摘錄自Healthwise Handbook: A Self Care Guide for You (健康智慧手冊：您的自我照護指南)，作者：Donald K. Kemper。

2 肌肉放鬆

以背部躺下，並在墊子上伸展。用力拉緊下列每一組肌肉，但是不至於痙攣，每次4到10秒。然後用10到20秒舒展肌肉，然後放鬆。當您拉緊一組肌肉後，試著在拉緊其他肌肉組時保持該組肌肉放鬆。

身體部位	拉緊
手部	握緊它們。
手腕和前臂	伸展它們並將手彎回到手腕。
肱二頭肌和上臂	將雙手握緊成拳，在手肘處彎曲您的手臂，並彎曲二頭肌。
肩膀	聳肩(把您的肩膀向您的耳朵往上動，然後放下)。
額頭	深深地皺眉。
眼睛周圍	盡量緊閉眼睛(如果戴有隱形眼鏡，請先取出)。
臉頰和下巴	露齒而笑。
嘴周圍	將雙唇緊緊按在一起。
頸後	將您的頭後部按在地板上。
頸前	讓下巴碰到您的胸部。
胸部	深吸一口氣，摒住呼吸，然後呼氣。
背部	弓起背部，並離開地面。
胃	緊縮小腹。
髖部和臀部	將您的雙臀緊壓在一起。
大腿	夾緊它們。
小腿	將您的腳趾指向您的臉。然後將您的腳趾指向別的地方，並將它們向下捲曲。





3 放鬆反應

1. 在一個您可以舒適伸展的地方躺下。閉上眼睛。
2. 開始利用雙腳來放鬆每一組肌肉，然後移到頭頂。
3. 注意您的呼吸。從您的腹部呼吸。當呼氣時，對您自己說一個平靜的字。每次呼氣時，重複這個字。持續這樣做10到20分鐘。當令您分心的意念和圖像進入您的思想時，不要一直想著。讓它們慢慢消失。
4. 靜坐幾分鐘。然後張開眼睛。

您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：1.510.747.4577

免費電話：1.855.891.9169

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_RELAXATION 11/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020