

漸進式肌肉鬆弛練習



當人長期承受著壓力或處於緊張的狀態時，往往會令身體產生不良的反應(例如肌肉繃緊)。透過練習漸進式肌肉鬆弛法可令身體逐步放鬆，紓緩緊張，以達致身心鬆弛的狀態。



衛生署



長者健康服務

9



慢慢用鼻吸氣，
使胸部擴張

然後用口呼氣，
慢慢放鬆

10



盡量收縮腹部
然後放鬆

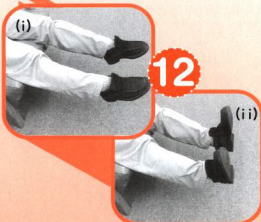
11



雙膊後拉，胸部前挺，
感覺背部的張力

然後放鬆

12



(i) 雙腳離地伸直，
腳趾伸向下
然後放鬆

(ii) 雙腳離地伸直，
腳趾向上
然後放鬆

13

全身放鬆

此單張內容可參考自衛生署「自我鬆弛練習」視像光碟。

如欲購買此光碟可向衛生署中央健康教育組或各區長者健康中心查詢。

長者健康服務24小時資訊熱線：2121 8080
長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk>

練習重點(請參閱以下圖解進行練習):

1. 宜跟隨專業人士指導後，才作練習。
2. 如身體有傷患處，可省略該部份的動作。
3. 選擇舒適有承托(例如有椅背及扶手)的坐椅或於床上進行練習。
4. 將身體各部份的肌肉按次序慢慢收緊，然後慢慢放鬆，每次收緊或放鬆約3-5秒，各部位的動作重複3-4次，每日練習1-2次(每次約30分鐘)。
5. 感受及分辨各部份肌肉於收緊時的張力及放鬆時舒服的不同感覺。練習期間宜保持穩定及緩慢的呼吸。

1



雙手緊握拳頭

然後慢慢放開手掌及放鬆

2



雙手屈起，手腕盡量貼近肩膀及收緊

然後慢慢將雙手放下及放鬆

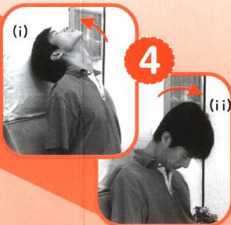
3



雙肩用力向上縮，盡量貼近耳朵，

然後慢慢將雙肩放下及放鬆

4



(i) 頭部向後屈，感覺頸背張力，頭部返回原位，然後放鬆

(ii) 頭部盡量向前，下顎貼近胸口，頭部返回原位，然後放鬆

5



將眼眉向上推

然後放鬆

6



將雙眼緊閉

然後放鬆

7



咬緊牙關

然後放鬆

8



用力將上唇和下唇合上，

然後放鬆