

# 放鬆訓練法

修訂日期：110年4月

- 一、有工作壓力，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。
- 二、緊張的情緒在生理會有心跳急快，肌肉僵硬，容易激動口乾，冒冷汗，手腳冰冷，胃部不適，尿液頻仍發抖及頭暈的現象。
- 三、長期的緊張甚至會造成身體疾病。
- 四、肌肉放鬆練習



A、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，兩手自然擺於大腿內側然後輕閉雙眼。

## B、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內側，然後感受肌肉放鬆情形。
- 2、把額頭往上揚拉緊額頭的肌肉，逐次用力再放鬆。
- 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，用力咬緊牙關牙齒，也是逐漸用力後放鬆。
- 5、用力張開嘴巴，再把舌頭用力抵住下面的門牙約十秒，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，也是用力後放鬆。
- 7、是向後彎腰的動作，也是一樣要將身子坐正。第六、七兩個步驟，放鬆時要恢復原來坐姿。
- 8、做兩個深深的呼吸。
- 9、最後一個動作是將兩腳抬到水平位置，腳尖向下壓拉緊腿部的肌肉，再逐漸放鬆。
- 10、接著是持續整個身體放鬆的狀態五到十分鐘。



五、注意事項：練習肌肉放鬆是有幾件事需提醒您的。

- 1、肌肉放鬆練習像運動一樣，是一種學來的技巧，要練才會純熟。最好每天練習 1 到 2 次，每次 10 到 20 時分鐘。
- 2、最好選擇沒有事情等著你做的時間練習，以便減少干擾。
- 3、環境要安靜，周遭最好不要太亮，不要全黑。如陰雨天一般的光線最適合。
- 4、最好穿寬鬆的衣服練習如運動衣，睡衣等。
- 5、練習時閉眼可去除視覺上的干擾。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694

認真放鬆和認真努力  
一樣重要！

