



老友記，有時生活上會面對壓力…
在緊張的時候，呼吸會變得短促，肌肉會被拉緊而難以放鬆。
但當放鬆既時候，呼吸會變得較深和緩慢，肌肉放鬆能消除緊張
的感覺，達到身心鬆弛效果。

我們想教你一些放鬆練習，讓你掌握有助放鬆的呼吸法及肌肉鬆弛法，
去應付緊張的情況，達致身心鬆弛的效果。

放 鬆 練 習



腹式呼吸法藉著擴展橫膈膜，令肺部能吸入更多氧氣，
有助降低心跳速度，令人感到放鬆。此方法的好處是步
驟少，容易掌握，及可以隨時運用於日常生活中。

腹式 呼吸法

把雙腳放在地上，背靠椅背，手放在大腿或椅的扶手上，
閉上眼睛，然後跟

1. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
2. 把這口氣忍住三至五秒
3. 然後用口緩慢地把氣呼出
4. 呼盡這口氣後，又忍著三至五秒，才吸入第二口氣，
然後重複練習五至十次



為什麼做漸進式肌肉鬆弛練習?

當人長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊而不自知，難以放鬆。漸進式肌肉鬆弛練習的原理，是透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺。經過重複練習後，我們較容易隨時放鬆肌肉，去應付緊張的情況，達致身心鬆弛。

要達致肌肉鬆弛，要：

- ✓ 學習注意及分辨肌肉收緊和放鬆的感覺；
- ✓ 有系統地收緊和放鬆身體各部分的肌肉。

要有效地掌握漸進式肌肉鬆弛練習，並非一朝一夕的事。

只要有恆心地每天在家中練習一至兩次，每次練習十五至二十分鐘，久而久之，便能夠體驗到肌肉鬆弛的效果。



肌肉鬆弛法



1. 尋找一段寧靜的時間（大約 10 至 20 分鐘），停下所有活動
2. 在舒適的環境，坐在椅上，雙腳平放地面
3. 停下來，閉上眼睛，集中思想在「放鬆」念頭上運用
4. 運用『腹式呼吸法』呼吸，直至感到整個人鬆弛下來
5. 然後就以下的每組肌肉逐一放鬆，保持五秒，放鬆 10 秒，停 10 秒，再重複做一次，過程中，把思想集中在放鬆的肌肉上。
6. 完成每組肌肉後，保持放鬆呼吸狀態一會，才結束練習

肌肉鬆弛法



1. 雙手握拳（感覺一下前臂肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢放鬆拳頭（感覺一下前臂肌肉放鬆），放鬆 10 秒

停 10 秒

2. 雙手屈起，手腕貼近膊頭（感覺一下上臂肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把雙手放下（感覺一下上臂肌肉放鬆），放鬆 10 秒

停 10 秒

3. 縮起膊頭貼近耳朵（感覺一下頸背及膊頭肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把膊頭放下（感覺一下膊頭肌肉放鬆），放鬆 10 秒

停 10 秒

7. 雙手托頭後頭，頭部向後用力，雙手向前推
（感覺一下頸部肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把雙手放下（感覺一下頸部肌肉放鬆），放鬆 10 秒

停 10 秒

8. 雙手放於前額，頭向前用力，雙手向後推
（感覺一下頸部肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把雙手放下（感覺一下頸部肌肉放鬆），放鬆 10 秒



停 10 秒

6. 膊頭向後彎（感覺一下背部肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把膊頭放回原位（感覺一下背部肌肉放鬆），放鬆 10 秒

停 10 秒

5. 雙腳離地伸直，腳尖指向前（感覺一下腿部肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把雙腳放下（感覺一下腿部肌肉放鬆），放鬆 10 秒

停 10 秒

4. 雙腳離地伸直，腳尖指向自己（感覺一下腿部肌肉拉緊），保持 5 秒
然後慢慢把雙腳放下（感覺一下腿部肌肉放鬆），放鬆 10 秒

資料來源：
衛生署

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU
Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院