

## 紧握拳头

有目的地绷紧和松弛肌肉可达到放松效果。

1. 握拳。
2. 握紧拳头并保持5秒钟。
3. 慢慢松拳，一次松开一个手指，直到手臂全部放松。体会紧张从指尖流出的感觉。
4. 休息放松10~15秒后再重复练习。

## 紧握拳头

有目的地绷紧和松弛肌肉可达到放松效果。

1. 握拳。
2. 握紧拳头并保持5秒钟。
3. 慢慢松拳，一次松开一个手指，直到手臂全部放松。体会紧张从指尖流出的感觉。
4. 休息放松10~15秒后再重复练习。

## 想象一个令人放松的环境

利用脑中图像是通过视觉、声觉、嗅觉、味觉、触觉和感觉等感官使身心交融的一种方法。

1. 想象自己处身于一个能带来松弛感和宁静的地方。这可以是一个您曾经去过或十分向往的地方。<sup>\*</sup>
2. 运用各种感官注意体会自己的所见所闻、各种味道和气味。
3. 让这个地方在您的心目中非常逼真。假如中途走神，只要再回到这个让自己放松的地方既可。随着脑中图像逐渐加深，继续使自己感觉越来越放松。

\* 例如置身海滩或高山、坐在自己最喜爱的椅子上、在篝火旁或与自己的宠物、亲朋好友在一起的时候。

如果您想详细了解有关身心练习法方面的情况以及这些技巧对解除紧张、焦虑、疼痛、失眠、治疗的副作用及其它医疗症状有何帮助，或者如果您需要安排约诊

请电 212-263-1125  
综合性卫生与健康项目  
(Integrative Health and Wellness Program)  
身心患者保健项目  
(MindBody Patient Care Program)



此卡的编写得到  
NYUMC 附属机构的大力支持

## 想象一个令人放松的环境

利用脑中图像是通过视觉、声觉、嗅觉、味觉、触觉和感觉等感官使身心交融的一种方法。

1. 想象自己处身于一个能带来松弛感和宁静的地方。这可以是一个您曾经去过或十分向往的地方。<sup>\*</sup>
2. 运用各种感官注意体会自己的所见所闻、各种味道和气味。
3. 让这个地方在您的心目中非常逼真。假如中途走神，只要再回到这个让自己放松的地方既可。随着脑中图像逐渐加深，继续使自己感觉越来越放松。

\* 例如置身海滩或高山、坐在自己最喜爱的椅子上、在篝火旁或与自己的宠物、亲朋好友在一起的时候。

如果您想详细了解有关身心练习法方面的情况以及这些技巧对解除紧张、焦虑、疼痛、失眠、治疗的副作用及其它医疗症状有何帮助，或者如果您需要安排约诊

请电 212-263-5767  
综合性卫生与健康项目  
(Integrative Health and Wellness Program)  
身心患者保健项目  
(MindBody Patient Care Program)



此卡的编写得到  
NYUMC 附属机构的大力支持

## 放松技巧

放松身体、安定心神对于维持良好的健康非常重要。研究表明，身心息息相关，而我们的思想与感情会影响我们对日常压力的反应。

采用简单的放松方法就能使您感到镇静、舒服。它会让您觉得身心处于更佳状态。

下面介绍一些简易的方法，供您随时在家或在办公室练习以期恢复疲劳、达到放松和安定的效果。请自行挑选对您最有效的方法。只要稍加练习就可以运用自如。

## 放松技巧

放松身体、安定心神对于维持良好的健康非常重要。研究表明，身心息息相关，而我们的思想与感情会影响我们对日常压力的反应。

采用简单的放松方法就能使您感到镇静、舒服。它会让您觉得身心处于更佳状态。

下面介绍一些简易的方法，供您随时在家或在办公室练习以期恢复疲劳、达到放松和安定的效果。请自行挑选对您最有效的方法。只要稍加练习就可以运用自如。

## 专心调息

在这项练习中，用某个词汇配合吐气有助于产生一种镇静和专心的感觉。在进行这项练习时不宜操之过急。缓慢、轻松的呼吸效果最佳。可任意用口或鼻吸气和吐气——只要自己觉得舒服就行。您还可以闭上眼睛，免得因周围的事情分心。

- 1 找一个能令人放松和感到安慰的词或短语。  
例如：“安详”、“松弛”、“镇静”等。
2. 缓慢、自然地吸气。一边吐气，一边默念词句。
3. 缓缓吸入直到饱和，然后彻底呼出。
4. 出现杂念时，只需稍加注意并重新默念自己的词句。
5. 继续按此方法，至少坚持做几分钟，每天反复练习数次。

此法简单易行，可随时随地运用。  
探索有可能的潜力！

## 专心调息

在这项练习中，用某个词汇配合吐气有助于产生一种镇静和专心的感觉。在进行这项练习时不宜操之过急。缓慢、轻松的呼吸效果最佳。可任意用口或鼻吸气和吐气——只要自己觉得舒服就行。您还可以闭上眼睛，免得因周围的事情分心。

- 1 找一个能令人放松和感到安慰的词或短语。  
例如：“安详”、“松弛”、“镇静”等。
2. 缓慢、自然地吸气。一边吐气，一边默念词句。
3. 缓缓吸入直到饱和，然后彻底呼出。
4. 出现杂念时，只需稍加注意并重新默念自己的词句。
5. 继续按此方法，至少坚持做几分钟，每天反复练习数次。

此法简单易行，可随时随地运用。  
探索有可能的潜力！