

## 傳媒報導

日期：2015年6月11日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：心平氣和有助腦筋靈活

參考網址：[請按此](#)



香港人生活緊張，對於不少人來說，放鬆是一種難以掌握的技巧。長期繃緊的情緒，容易導致思緒混亂、腦筋不靈活，結果引來更多精神緊張。

學會放鬆具備很多好處，例如能減輕壓力、引發幸福感、降低因壓力引發的潛在問題，包括內分泌失調、免疫系統失調或荷爾蒙失調等症狀。放鬆亦能幫助我們輕鬆地面對繁忙的生活，有效地掌握生活節奏，令我們更有自信和自尊。

隨著科技的進步，現時可以透過觀察腦電波來確認一個人是否真正達到放鬆。當一個人徹底放鬆時，大腦會產生大量的 alpha 波段，alpha 波段亦即是放鬆的狀態。外國研究指出，禪修大師不單在打坐時會產生大量 alpha 波段，就是連平常生活亦會釋放 alpha 波段。試想想，如果我們能夠訓練自己，就算在緊張、繁忙或煩惱的時候，大腦亦能夠保持着放鬆的狀態，我們便能輕鬆地面對繁瑣的工作。這樣不但能提升工作效率，精神健康亦會更理想。

實驗證明一些簡單的活動能有效使我們快速進入放鬆的狀態，其中一項就是深呼吸。在外國某些醫院，治療師會安排一些緊張、煩惱或焦慮的病人，使用一個能即時反饋腦電波狀態的腦波放鬆燈。隨著治療師要求他們作深呼吸活動，期望他們把腦波放鬆燈轉變成代表放鬆的藍色顏色。一般情緒長期緊張、煩惱或焦慮的病人，經過十多分鐘後都能感覺到心情平和。

我們在家裏也可以每天進行 20 次深呼吸練習，深呼吸時，要留意慢慢地吸氣和慢慢地呼氣，吸氣時腹部要微微脹起，呼氣時腹部要收入，這樣就能夠做到腹式呼吸，將氧氣帶到肺部的深處，增加血液內的氧分，使大腦平靜下來。這個簡單的練習，可以說是投資少回報大，如我們能夠每天練習，大腦便會熟悉和掌握放鬆的感覺，放鬆變得就如呼吸心跳，是一件自然不過的事情。在任何時候，都可以引導自己進入放鬆的境界。

-- 完 --