

一秒鐘技巧 助長期病者減壓

用心
健康

長期病患者對抗病魔容易產生負面情緒。有學者鑽研出一套全人健康療法，藉一秒鐘就學會的簡易運動及穴位按摩，促進病人的身心靈健康。

記者：譚瑞翠

一秒鐘技巧是甚麼？「其實是指一秒鐘就學會的簡易運動，如拍打功。」香港大學社會科學學院副院長陳麗雲教授表示，由於身體佈滿穴位，當雙手從頭至腳拍打時，穴位會受到刺激，加速血氣運行。

《身心靈全人健康模式》是

陳教授及同事共同創造的簡易療法，原理是藉運動、靜觀及穴位按摩，讓病人達至身體及心靈的康復。過去十年，陳教授的團隊大量研究此模式，發現參加者的身體狀況及人際關係明顯改善。

學習技巧後壓力驟降

2006年的研究中，68名健康成人參與一小時的身心靈全人健康工作坊，學習一秒鐘技巧。研究人員在工作坊前後收集了參加者的唾液樣本，發現壓力荷爾蒙濃度比參與工作坊前下降近三成。

為推廣全人健康，港大於今年四月舉辦了三次工作坊，將一秒鐘技巧授予多個病人組織。香港柏金遜症會內務副主席林雅儀正是其中一員，她表示：「以後失眠不再需要食安眠藥，練習呼吸法後就可呼呼大睡！」



拍打功的原則是藉拍打動作刺激穴位，促進血氣運行。

養生呼吸放鬆法

1. 選擇一個安靜的地方
2. 挺直坐於椅上，雙腳著地
3. 閉上眼睛／看著前方約一米的地上
4. 想像肚皮是一個氣球，吸氣時膨脹，呼氣時收縮。重複數次
5. 注意力轉移至兩肩，呼氣時有意識地將肩膀向下放鬆
6. 兩肩放鬆後，可藉呼吸讓其他部位放鬆。順序為頸項、牙齦、眼部、肩膀、胸口、上背、下背、臀部、大腿及小腿

資料來源：港大行為健康教研中心

新聞通識

香港大學行為健康教研中心將於本週日（7月8日）舉辦研討會，分享全人健康的理念與實踐，費用全免，查詢可致電2794 3010。