

## 前言

在一些重要的场合,比如考试、求职面试、比赛、研究发表或演讲时,大家应该都有过紧张到心脏扑通扑通跳,手发抖冒冷汗等情况吧。这个时候,如果能快速冷静下来,一定会超常发挥出自己的实力。

另外,有些人在琐碎的小事上也容易紧张,有些人并没有意识到自己紧张但也出现了上述症状。有些人会经历头痛、胸痛、呕吐、胃痛、腹痛及腹泻等症状,甚至还有患有‘换气过度综合征’‘恐慌症’等人,他们会突然心悸、呼吸困难,如同感觉到要死了一样。

那么,针对以上的各种症状,在这里为大家介绍一种简单易学,且十分有效的舒缓方法。掌握它就会有意想不到的效果。



## 各位的烦恼,我们的使命!

**[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]**

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)]和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)]的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

### 伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)  
-----092-802-5820  
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)  
-----092-802-5881

### 伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)  
-----092-802-3297

### 箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)  
-----092-642-2287

### 病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)  
-----092-642-6889

### 筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)  
-----092-583-7685

### 大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)  
-----092-553-4581



## 面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇 10

## 舒缓放松



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

## 舒缓放松法

一起来实践一下吧。首先：

- 1 把注意力集中在嘴唇上
- 2 嘴巴张开口缓慢悠长的呼气
- 3 集中精力 想象自己呼出的空气像丝线一样细微而连绵不绝，

以上是最重要的阶段。接下来：

- 4 收腹 尽量呼出全部的空气

尽可能完全收腹。还未习惯的时候可以用手放在腹部边确认边呼出全部的空气。然后是：

- 5 放松腹部 吸气

和收腹相反 吸气时放松腹部 感受腹部的膨胀。要点有两个：①没有必要深呼吸②相对于呼吸要把注意力集中在腹部肌肉的动作上。

重复上述步骤能缓解大多数的紧张情况。如果想要有更好的效果：

- 6 吸气时用鼻子吸气

上述呼吸法最快1分钟，最慢5分钟内就能消除紧张等不舒服症状。除此之外：

- 7 想象自己身处能让自己放松的场所和状态

清风拂过草原、小鸟翱翔森林、海风交织阳光等 任何你喜欢的场景都可以。做到这一步的话就能完全消除紧张。

## 舒缓放松法的机制

下面简单介绍一下本方法如何缓解紧张等症状的机制。

循环、呼吸、消化、出汗、体温调节、内分泌、生殖体系、以及代谢等内脏的活动，都是通过自律神经来调节的。上述的种种症状与自律神经的暂时性紊乱密切相关。自律神经的运作是无意识的，无法靠自己的意志来操控。但只有一个例外，那就是呼吸行为。呼吸的周期、频度、深浅等，通常是通过自律神经在无意识中调节的。但是呼吸这个动作，一旦被注意到，谁都可以在一定程度上调节它。而且，呼吸和血压、脉搏、消化速度、出汗速度和出汗量、体温等自律神经的其他机能有着密切联系。发生不舒服的症状时，通常会伴有“呼吸的紊乱”。因此，通过调节呼吸可以全面调节自律神经。

呼吸又可以被分为“胸式呼吸”和“腹式呼吸”。胸式呼吸主要使用胸廓包裹着肺的肋骨及其周边的肌肉来呼吸；腹式呼吸主要使用横膈膜、间隔胸腔和内脏的腹膜和腹肌来呼吸。呼吸紊乱时通常只用到胸式呼吸，而且呼吸浅速度快。这时应该尝试‘令人放松的呼吸’，慢慢地放松直到肺部的下方，即腹式呼吸法。

但是，在特别紧张和焦躁不安、情绪不舒服的时候，即使知道‘应该调整呼吸’也难以做到。特别是，越是感到呼吸困难的时候，再把注意力集中在呼吸上，越是让人感觉更难以呼吸。因此，在本方法的第一个要点中就写到应该注意的是嘴唇和腹部的动作而不是呼吸本身，这样才能从紧张不安中让自己镇静下来。第二个要点中，缓慢的呼气能使呼吸的间隔变长，呼吸就自然而然地变的缓慢悠长。第三个要点是呼气时收缩腹部，那么在吸气时放松腹肌就能使腹部自然膨胀。此时就能自然而然地运用横膈膜来进行腹式呼吸了。以上就是‘舒缓的腹式呼吸法’。

以上，主要阐述由于紧张不安会导致自律神经的紊乱这一话题，而实际上，自律神经的紊乱也会产生紧张和不安。因此，这两者此消彼长容易陷入恶循环。而缓解这个状态的方法就是切断二者的联络路径。延长呼吸法就是一种简单易做、非常有效的方法。

## 坚持每日练习

上述方法简单易学，且只要坚持每日练习就能取得良好效果，并且越早开始练习效果就会越好。

