



中醫紓壓指南



簡介

「起動、靜養、身心靈」計劃獲伍絜宜慈善基金捐助，嶺南大學政策研究院主辦。透過運動訓練及發放中醫養生資訊，地區長者能建立恆常運動的生活習慣及養生方式，推廣健康耆年社區。「嶺大中醫診所」為本計劃提供專業中醫知識，教授以下中醫紓壓方法，讓長者懂得調養情志，以助養生以顧護正氣之效。

一. 調息法

- 吐故納新，將濁氣引出體外
- 有助排痰，使呼吸暢順
- 調節自律神經，紓緩壓力
- 有助整理思緒，醒腦提神

吸氣時
經鼻緩緩吸入
稍停1秒
至腹部脹滿



呼氣時
用口部吹出
腹部扁平



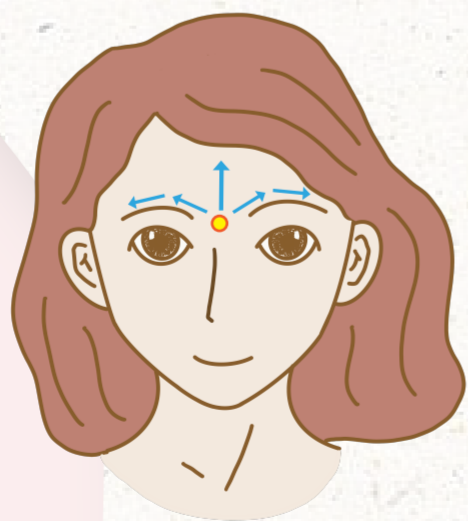
二. 穴位按摩

1. 印堂 (位於兩眉之間)

改善鼻塞症狀、清利頭目、舒緩緊張情緒

• 使用方法

1. 暖敷
2. 按揉印堂
3. 開天門 (抹向上)
4. 抹眉弓

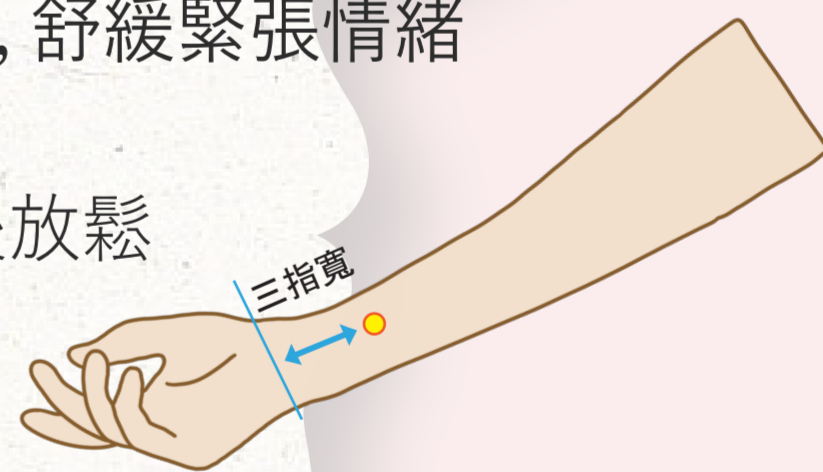


2. 內關 (位於腕上三橫指，兩筋之間)

改善心胸及胃脘症狀，舒緩緊張情緒

• 使用方法

1. 用力點按5-10秒後放鬆
2. 按揉 1-2分鐘

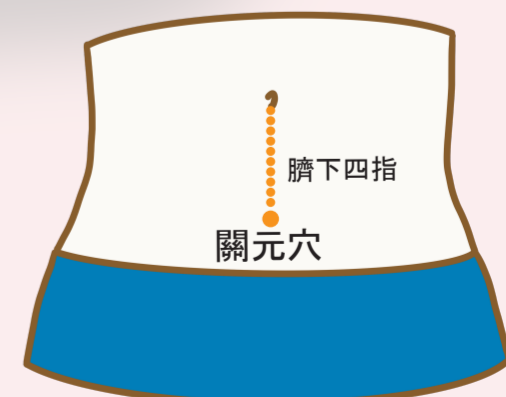


3. 關元 (位於臍下四指，約褲頭水平)

舒緩腹痛、經痛等

• 使用方法

1. 暖敷
2. 合指揉法



中醫養生資訊：中醫師談談壓力舒緩方法

注意：如有特殊體質需要者，請向中醫師諮詢。