

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 聯合報 日期 90. 7. 17 版面 三十四版

療治動運的力壓

長事理會公師療治理物市北台仁文簡◎

紓解壓力的方法有很多種，作息規律，是基本的方法之一，人都有生理時鐘，照著節奏生活，比較不容易累積壓力。如果作息不定，步調混亂，則在不可掌控之中，為了趕時程，為了應付突發狀況，必須付出更多的戰備，當然壓力倍增。

而隨時利用片段的小小訣竅。就如壓力鍋上的小出口，隨時釋放一點壓力，以免爆炸一般，這調息運氣養生法，平常即需多加練習，才能隨時隨地安撫焦躁的心情、放鬆緊繃的肌肉，達到收放自如的境界。

至於以運動的方式，紓解壓力，更有諸多的研究報告證明其成效，並不輸於藥物治療，一般人常有的迷思是事情多、時間忙，那來閒情運動？而不知道閒情可運動，忙碌更需要運動，只要將運動的方式做一調整，不只能化解工作壓力，更能提升生活效率。

當蓄積的體能，被你徹底釋放之後，那種酣暢的感覺，可以讓你更集中精神，精準判斷你要面對的問題。

所以，平時既有的運動習慣，如打球或慢跑，再忙也要排出來，絕對值得你花時間去做，時空真有不便，則可以其他運動替代，如打拳、跳繩等。重點是必須能樂在其中，或揮汗進行到忘我的境界。

運動有休閒性、競賽性、養生性，甚至治療性等不同的功用。當過大壓力造成身心的不適時，也需要運動來加以治療，這種運動治療若由專業的物理治療師來設計、執行，更能發揮它應有的療效。關鍵在於運動時是否能全神投入，且樂在其中，否則心猿意馬，應付式的運動不但無效，且容易造成運動傷害。

另外就是體能大解放，毫無保留地盡情動到大汗淋漓，把蓄積的位能，以動能的形態釋放出來，再好好沖個澡，必能壓力盡消，神采奕奕恢復一條龍。

在此提供兩個動作供大家參考，多加練習必有助益：

1. 喝出擎天氣勢：雙腳微蹲馬步站立，雙手由腰部向上托起，身體微向後仰，手掌托過肩膀之後，向上用力快速頂起雙腳蹬直做頂天狀，同時嘴巴向上喝氣出聲「喝」短捷有力，如此連續動作，可做五十、一百下，直到氣消。

2. 扭動乾坤轉機：雙腳微蹲馬步站立，雙手握拳分置胸前如打拳狀，身體向左扭動，右手揮拳再回來，一如拳擊比賽，如此反覆扭動身體，左五十下，再換右邊五十下，左右交替，直到力竭。

