

治疗自考前失眠妙方：自我松弛的“放松功” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/215/2021_2022__E6_B2_BB_E7_96_97_E8_87_AA_E8_c67_215345.htm 失眠者长期用大量安眠药虽然有很多危害，但仍然有不少人要靠吃药才能入睡。在这里，除了有明显诱因的继发性失眠以外，绝大多数是与精神紧张有关的原发性失眠。因此，要从根本上克服失眠，必须放松神经(精神)。现向读者介绍一种自我松弛疗法“放松功”。

第一步：取仰卧或侧卧，头部高低要适中，使颈部舒适，易于放松。仰卧时两手置于小腹上，侧卧时取类似胎儿在母腹的姿势，即腰背、上肢和下肢三个屈曲。

第二步：两眼和嘴巴自然合拢，舌舔上腭，注意呼吸，吸气时小腹自然隆起，呼气时小腹自然塌陷。

第三步：呼气时用意识放松身体各个部位：先松头面部，再松肩颈部，最后松胸腹部。面部放松，尤其是眼部放松时，往往使两眼微微张开，这说明本来眼睛闭拢时眼皮太紧张，可任其微张，目视鼻端。面颊和口部放松时会感到唾液分泌，这是副交感神经兴奋现象。肩颈部放松时会感到肩部向下沉，手指发热。治疗失眠的关键在于胸腹部放松；在呼气的同时，用意识使胸部放松，此时，胸腔内部会有一种空虚感，一直向下沉到腹部，往往会感到肠子蠕动，甚至可以听到咕噜咕噜的肠鸣音。随着胸腹部的松陷和空虚，在数秒钟内人就不知不觉睡着了。自我放松的技巧好比学游泳和自行车一样，有些地方是“难以言传”的，只有自己坚持练习，才能水到渠成。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com