

# 放鬆肌肉

( Chinese : Muscle Relaxation )

當吸菸者遇到情緒激動或緊張時，常常會伸手去取香菸。戒菸者必須學習用其它的方法去面對強烈的情緒挑戰。

以下有四種方法可以幫助控制激動的情緒。戒菸者每天至少須有兩次採用其中的任何一種適合自己的方法，加以運用。

- 1. 手臂：**雙手握緊、彎曲兩肘、收緊兩頭肌。然後伸直手臂，逐漸放鬆肌肉。保持這樣的姿勢五秒鐘。
- 2. 臉面：**皺起前額、眯著眼睛、咬緊牙關、把臉縮成一團。注意這種緊張的感覺。保持這樣的姿勢五秒鐘。然後逐漸放鬆肌肉，使面容恢復原狀。
- 3. 軀幹：**把腹部緊縮，屏著氣，保持這樣的姿勢五秒鐘，然後放鬆。
- 4. 腿：**緊緊地把雙腿併在一起。透過大腿骨以體會到緊張的感覺，再把小腿和腳踝收緊。保持這樣的姿勢五秒鐘。然後放鬆。

**Asian American Anti-Smoking Foundation**

**亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회**

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

