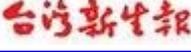


# 指壓促使肌肉放鬆 消除精神壓力

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

 作者：【記者李叔霖／台北報導】 | 台灣新生

報 - 2013年5月16日 上午12:00

推拿可以治病，也可以改善精神狀態。中西醫師廖桂聲表示，傳統中醫的傷科推拿流傳久遠，以前又稱為喬摩、按摩、按蹻等名稱，其作用原理主要是用來調整人體狀態、恢復筋骨或關節的功能，以及改善身體的經絡、氣血、臟腑等功能；輕柔的推拿手法也可用來消除緊繃的精神壓力。

廖桂聲醫師指出，透過指壓手法能促使肌肉放鬆、血液循環順暢，再加上淺層的按摩、肌膚皮表的輕微安撫，有助於迫使大腦分泌腦內啡，進而調節內分泌、消除過度緊繃的精神壓力。

廖醫師進一步指出，指壓推拿屬於非介入性及非藥物性的自然療法，不會干擾或影響到人體正常的生理活動，適用於傷科、內科、外科、婦科、兒科等疾病，當民眾接受推拿手法之後，都可以改善各種不舒服的情況，譬如民眾接受指壓手法進行按摩之後，皮膚、深層皮下組織的溫度有明顯升高的情形。

皮膚等部位升溫之後，有助於促進皮膚組織的新陳代謝、增強皮膚的呼吸作用、幫助汗腺或皮下脂肪的分泌、增加皮膚的供血量等。如果

施以深層的推拿手法，還能促進皮下脂肪的消耗、減少脂肪的堆積、提高肌肉的緊收力、有助於減輕表皮產生皺紋。

- 壓力與身體功能之間關係(Hans Selye, 1956)
  - 一般適應症候群(GAS-General adaption syndrome)
    - 警戒反應階段
    - 抗拒階段
    - 耗竭階段
  - 長期過大壓力導致疾病產生

