

真 · 減壓 478 呼吸法

近年，社交平台瘋傳一系列「治癒影片」，內容大部分是一些清理黑頭、暗瘡的特寫鏡頭又或是日常生活中的細節，例如把水果一下一下地切成紙般的薄片、看着齒輪不斷地旋轉等。雖然這些影片看似很惡心或沉悶，卻吸引幾百萬點擊率，很多網友留言表示「不自覺地會很想看下去，看完會有一種放鬆的感覺」。

這種減壓方式雖然奇怪，其實是有心理學和科學根據的。就以清理黑頭為例，當我們為自己清理黑頭時，腦部會因為壓力迅速積聚然後釋放，因而釋放多巴

胺，一種令人感覺快樂的神經物質。有趣的是，當我們在螢幕上看見別人做這些惡心的事，我們的大腦亦會被騙倒，以為我們「親歷其境」，同樣會釋出令人開心和放鬆的感覺。心理學上稱之為替代經驗。

香港地壓力大，人人皆知。這些奇怪的減壓方式不是人人都能接受。如果你想用一些簡單而有效的減壓方法，不妨試試由美國著名醫生 Dr. Andrew Weil 提出的 4-7-8 呼吸法。研究指出這種呼吸法可以使身體進入深度放鬆狀態，幫助人在較短的時間內入睡。以下是呼吸法的步驟：

1. 首先，將舌尖靠在口腔內上門牙後面的位置。

2. 然後，透過鼻子靜靜地吸氣，心裏默數 4 下。

3. 接下來，屏住呼吸，心裏默數 7 下。

4. 最後，在心裏默數 8 下的時間，通過嘴巴慢慢地完全呼氣，過程可能嘴巴會發出嘶嘶聲。

5. 接着再次吸氣，開始一個新的 4-7-8 呼吸循環。完成 4 個循環為一次完整的呼吸練習。

如果你對 4-7-8 呼吸法想有更多認識，可以到「Dr. Sam 心理教室」YouTube Channel 了解多一點。

作者為美國心理學會會員及
執業臨床心理學家