

睡不著覺時：庄顏子養身一說

失眠就是這樣被古人形容是：「憂愁不能寐，攬衣起徘徊」、「夜長愁反復，懷抱不能裁。披衣坐惆悵，當戶立徘徊」、「徘徊欲睡還復行，三更猶憑闌乾立」，今人若失眠，也是這樣的長「夜長愁」讓人難消受。

失眠專家們 (Somnologist) 的解釋就是說我們知道失眠不是一個孤立的症狀，如果是頑



固性、長期性的失眠，大約有80%的都可能是焦慮症引起。一些心理研究發現，頑固性失眠主要是由於失眠者入睡對入睡、睡眠質量、睡眠時聲音干擾、早醒等現象的過敏情緒反應和過度的焦慮、緊張情緒而引發的。西醫的解釋是從下列四種原因來看：1. 次發於精神疾病的失眠：焦慮、憂鬱、適應障礙常是失眠的主因，而內因性的嚴重精神病，如精神分裂症、躁鬱症等也常造成失眠；2. 次發於身體疾病的失眠：很多身體疾病會影響睡眠，最常見的是疼痛，如頭痛、胃痛、心絞痛、關節痛等，這些疼痛性的疾

病常讓病人痛得睡不著，或半夜痛醒。心臟衰竭、呼吸道疾病、肥胖的病人則常因呼吸困難而醒來。甲狀腺功能異常、腎功能異常、巴金氏症等疾病也常伴隨失眠。另外某些特殊的睡眠疾病，如睡眠呼吸暫停症也是以失眠為主要表現；3: 藥物引起的失眠：藥物或食物亦會造成失眠，常見的如酒精、含咖啡因的飲料、呼吸道擴張劑、類固醇、某些降血壓藥等；4. 原發性失眠：除了前述諸多因素外，還有些人的失眠是找不出任何原因的，這一類稱之「原發性失眠」，總括的說，我以為不可成眠的心理因素如過度擔憂、心神不安、心情太過興奮、工作焦慮、心情抑鬱、壓力過大等便是了。

在中醫的角度來說，不同類型的失眠症顯示身體的不同部位出現了問題。如果一再被惡夢驚醒，

陽失衡；
來可能表
出答案。
和外因，
不安則失
陰陽氣血
疏通氣



就可能是膽的方面出現了問題；重復做夢就是脾、心陰輾轉難眠則可能是肝或肝和脾過盛，容易從睡夢中醒過示身體某部位有虛症。這可從你會定時醒過來的時間找若進一步來看，中醫認為失眠原因雖多，但不外乎內因當中可涉及多個臟腑的病變，主要是心臟，心主神，神眠。另外，失眠亦與肝、脾、腎、膽有密切相關。身體在脾臟由水穀精微所化，上奉於心，使心神得養；肝臟血，協調各種生理功能特別是情志反應；腎精上承於心，心氣下交於腎，使神志安寧；膽主決斷，與身體的勇氣有關。其病機有以下方面：

1.情志所傷：情志指的是我們機體對外界環境刺激的不同情緒反應。其中有代表性的七種正常情志活動喜、怒、憂、思、悲、驚、恐稱為「七情」，任何事物的變化，都有兩重

性，既能有利於人，也能有害於人。同樣，人的情緒、情感的變化，亦有利有弊。所以，郁怒憂慮使肝失條達，肝氣郁結而化火[🔥]，火性上炎，擾動心神，神不得安則不眠；或者由於情志反應過極，使心火內熾，灼擾神明而不眠；或者喜笑無度，心神激動，神志不寧而不眠；或由於暴受驚恐，情緒緊張，終日惕惕然，漸致心虛膽怯，神無所依則夜不能眠；或是思慮太過，勞傷心脾，心傷則陰血暗耗，神不守舍；脾傷則進食減少，化源不足，營血虧虛，心失所養，均致不眠。

2. 飲食不節：這是指嗜食辛辣煎炸，肥厚甜膩，或暴飲暴食，飲食不節，使腸胃受傷。宿食停滯，釀成痰熱，壅塞於中焦，使胃氣不和，陽氣浮越於外，痰熱上擾而不得安睡。

3. 身體虛弱、久病、大病之後：年老體弱或病後未復皆可傷腎，致腎陰耗傷，不能上奉於心，水不濟火，心腎不交則心陽獨亢，神志不寧而不眠。或肝腎陰虛，肝陽偏亢，火盛神動，心腎失交而神志不寧。此外，由於病後、產後、大出血後，心血不足，以致心神失養而失眠。若平時體弱，素來心虛膽怯之人，突然受到驚嚇，則心氣更虛，致神無所附而失眠。

4. 勞逸失度：過勞則耗氣，過逸則脾傷，脾弱氣虛，運化不濟，水谷精微不能化生氣血，以致血虛不能養心，心神不安而失眠。

簡單說來，中醫認為，當一個人思慮過度、大病後、年老體虛、飲食不節，這都會影響心、肝、脾、腎的運作，造成身體陽氣太盛，陰氣不足。此陰陽失調可引致「陽不入陰」的狀態，進而產生失眠。我們知道人之睡眠由心神控制，而營衛陰陽的正常運作，是保證心神調節的基礎。如因飲食不節，情志失常，勞倦、思慮過度、病後、年邁體虛等因素，致五臟六腑任何一個環節病變，影響營衛運行，心神失養或不寧，神不守舍，不能由動轉靜，就引致失眠症。其基本病變有心血虛、膽虛、脾虛、腎陰虛、肝火等。是的，中醫認為失眠原因雖多，但不外乎內因外因。當中可涉及多個臟腑病變，主要是心臟，心主神，神不安則失眠。另外，失眠亦與肝、脾、腎、膽密切相關。

進一步來說，如果有人常焦慮、情緒較激動者，自然心肝呈火旺，這樣自然會不眠多夢，甚至徹夜不眠，或頭暈頭脹、目赤耳鳴，或口苦口乾、不思飲食，而便秘小便赤，舌紅苔黃，脈弦數。而若是精神衰弱、貧血、久病恢復期病患，則是心脾兩虛，自是常失眠早醒，思慮過度，然後飲食減少，頭暈目眩，不免面色萎黃，疲倦心悸，而唇淡舌白，脈細弱。如果是更年期婦女的肝氣鬱結，自是—失眠多夢，頭目眩暈，—胸脅脹痛，口苦納呆，其脈弦細。再若肥胖肚臍大者，則是痰濕內擾，然後變成腸胃不和的食滯、消化不良了。

那麼，根據中醫辨證論治的治療原則，中醫師會因應不同患者的失眠原因及情況，制定治療方案。在穴位按摩方面，若透過穴位按摩，能刺激人體經絡，有助於氣血運行，調和陰陽，幫助入眠，以下為3個常見的助眠穴位如下：1. 百會穴，這穴位是在頭頂正中線與兩耳尖連線的交叉處，醒腦開竅，化解疲勞，預防頭暈頭痛，幫助入眠；2. 神門穴，這穴位在小指向下延伸至手腕關節的橫紋處，可鎮靜安神，治療煩躁不安，使人安然入眠；3.

安眠穴，此穴位在耳後翳風與風池穴聯線的中間點，鎮靜、安定心神，改善多夢等癥狀。

另外，睡前我們也可按摩耳朵、腳部部位的有關安神穴道，我們可以早晚各一次，在晨起或睡前按摩，都有助提升我們睡眠品質，以期一夜好眠：

一. 耳部助眠穴位

1. **耳神門穴**：位於我們耳朵上方三角窩處，可清熱安神、穩定情緒、幫助睡眠。
2. **肝穴**：位於耳甲艇的下緣處，可疏肝理氣。
3. **腦點穴**：位於耳朵輪屏切跡的中點，可安腦、保持情緒穩定。
4. **風池穴**：位於耳後頭枕骨下，髮際下凹陷處，可改善頭痛、頭暈，並可醒腦明目。

二. 腳部助眠穴位：

1. **太衝穴**：本穴位於腳掌大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，可疏肝、解鬱，安定焦躁。
2. **然谷穴**：本穴位於在腳內側，足弓弓背中部靠前的位置，可緩解因心情煩躁的失眠。
3. **湧泉穴**：本穴位於腳掌底前半凹陷處，第2、3腳趾趾縫延伸到足跟連線約1/3處，可促進新陳代謝、舒緩情緒；幫助睡眠，改善頭暈、頭痛、心悸。
4. **失眠穴**：本穴位於腳後跟中間位置，可改善失眠問題。

以上早晚我們可按摩耳朵、腳部部位的有關安神穴道外，我們還可利用人身其他部位的下列穴位去手指按壓，也是早晚約二分鐘各一次，這樣也是可提升我們的睡眠品質而改善失眠：

1. **百會穴**：此穴在我們頭頂心，即頭頂正中央，左右兩耳尖連接線與頭部正中線的凹陷處，揉按壓此穴可健腦益智，舒緩眩暈及頭痛，安定神經、紓解情緒。
2. **合谷穴**：此穴在手背姆指和食指間凸起處，揉按壓可清心火、安神通絡，行氣止痛，舒緩頭痛、牙痛、腹痛等；緩解頭昏腦脹、失眠多夢。
3. **神門穴**：此穴在手掌內側從小指延伸下來，到手掌根部末端的凹陷處，揉按壓此穴可鎮靜安神，調節自律神經，改善焦慮、憂鬱、失眠。
4. **內關穴**：此穴在前臂掌側正中線上，腕橫紋中央直上2寸，兩條肌腱中間，揉按壓本穴可寧心安神，理氣鎮痛，舒緩焦慮、神經緊繃、心悸、胸悶及失眠症狀。
5. **足三里穴**：此穴在膝蓋外側凹陷處下方三吋位置，揉按壓本穴可補虛、調理脾胃和消化系統，補中益氣。
6. **三陰交穴**：此穴在小腿內側，腳踝骨最高點往上三寸處，揉按壓本穴可調節內分泌及肝、腎、脾經，健脾益氣、寧心安神。

而在失眠中醫飲食調理方面，中醫治療失眠著重調治所病臟腑，補瀉陰陽氣血，在辨証開方的基礎上，還會加入安神定志之品，以提高療效，我們常見的多為植物種子像酸棗仁、

柏子仁、夜交藤、遠志、合歡皮、浮小麥、五味子等等以達滋潤，養心柔肝及虛証引起的心神不寧症等，包括心悸怔忡、失眠多夢、健忘、煩躁、神志不安等。以達安神養血，而在此時所需的鎮安神目的，我們常見的多為貝殼類，像珠母、牡蠣、龍骨、磁石、龍齒、琥珀。這些會是帶少許重量，可鎮驚安神，制火熱擾心的失眠、驚悸、癲癇、狂妄、煩躁、易怒等。

而在日常茶飲的選擇上，我們^可根據不同的中醫證型，會推薦以下4款安神茶飲：1. **甘麥大棗解鬱茶**，此茶可用甘草2錢、淮小麥2兩、紅棗4粒。若患者出汗多，可以浮小麥取代淮小麥，功效是在安神定志，穩定情緒；2. **夏枯草菊花茶**，此茶可以菊花10克、夏枯草6克，可配合石斛12克、花旗參6克，功效是在清肝熱，祛心火；3. **酸棗仁菊花茶**，此茶料包括酸棗仁10克、枸杞子10克、菊花6克、花旗參6克，此功效在養陰安神；4. **桂圓百合棗仁茶**，組方有組方：炒酸棗仁20克，生百合20克，茯苓粉10克，乾桂圓10克，寧夏枸杞10克，炒小麥10克，做法是上述六味冷水下鍋，燒開後小火煎煮1小時左右，煎成1碗，睡前1小時左右溫服，此法可應付治療失眠，對長期纏身的頭痛、煩躁、緊張、失眠、焦慮、抑鬱、疲困無力等症狀可明顯減輕，睡眠良好、心情愉悅。

在另方面的食物上，我們也^可烹煮下列的湯水粥飲：1. **花旗參玉竹湯**，材料包括花旗參15克、枸杞子15克、北沙參30克、玉竹20克，瘦肉適量，其功效可養陰安神，益氣生津。2. **蓮子百合湯**，材料包括蓮子20克、百合20克、大棗10克、冰糖適量。3. **龍眼肉粥**，材料包括龍眼肉15克、大棗7枚、粳米100克，有安神補血之效。4. **枸杞桂圓糕**，材料包括有枸杞1兩、桂圓肉1兩、蜂蜜100克，其功效在滋補肝腎，益精明目，安神補血。

復次，人身無時無刻不靠呼吸生發動力，吾人呼吸以取氧氣以輸於衆血，管入五臟六腑諸器官所帶動的生命力，常人每日呼吸^可呼吸^可之數約達20,000次，若睡前能慢慢地深呼吸確是一種最輕鬆和基本的身體放鬆運動，尤其在未能成眠之際，專家們建議當失眠時，可先做10次深呼吸，訣竅於閉眼睛，然後專注在呼吸上，這能避免注意力分散，平靜身心，幫助入眠，以下列出數種失眠呼吸法，各別的功能略當差不多：

1. **橫隔膜呼吸法**：呼吸時，請確保用鼻子吸氣，從嘴巴吐氣，並專注在呼吸的聲音，且保持臉部放鬆。橫隔膜呼吸法的目的為使呼吸變慢，以減低氧氣量、強化橫隔膜。請留意，在呼吸過程中，胸部是不動的，只有肚子在「動」，其步驟：
 - 1.1 躺著時，將一隻手放在胸部上方，一隻手放在肚子上方（肋骨正下方）。
 - 1.2 用鼻子吸氣，請留意，肚子應略往上動，胸部則不應動。
 - 1.3 仍保持胸部不動，縮緊肚子肌肉，然後噤嘴吐氣。
 - 1.4 重複呼吸過程。

2. **478呼吸法**：此法訣竅在無聲吸入，但吐氣發出聲音。剛開始練習4-7-8呼吸法時，建議先於1天2次，1次4個循環做起，並維持一個月，待熟練後再增加循環次數，其步驟：

- 2.1 將舌尖放在門牙正後方、嘴巴上方，並一直維持在這個位置。
- 2.2 用鼻子吸氣4秒。
- 2.3 憋氣7秒。
- 2.4 用嘴巴吐氣8秒。

3. **444呼吸法**：屬冥想常見的放鬆療法，也是減壓呼吸方法。進行444呼吸法時，應刻意專注在吸氣和呼氣的動作，其步驟：

- 3.1 坐正挺背。
- 3.2 用鼻子慢慢吸氣，維持4秒。
- 3.3 憋氣4秒。
- 3.4 慢慢呼氣，維持4秒，盡可能把所有空氣吐出。

4. **三部分呼吸法**：此步驟很簡單明瞭是：

- 4.1 做深呼吸。
- 4.2 吐氣時，專注在身體的感覺。
- 4.3 重複做幾次後，放慢吐氣。

5. **鼻孔交替呼吸法**：又叫淨脈呼吸法，或陰陽呼吸法，研究發現，此呼吸法可幫助減壓，其步驟：

- 5.1 雙腳交叉（單或雙）盤坐著。
- 5.2 將坐手放在膝蓋上，右手大拇指放在鼻子上。
- 5.3 呼氣時，用手關住右鼻孔。
- 5.4 用左鼻孔吸氣。
- 5.5 開右鼻孔，關左鼻孔，然後用右鼻孔呼氣。
- 5.6 重複循環動左達5分鐘。

6. **Buteyko 布泰科呼吸法**：此呼吸法亦能幫助人恢復正常的呼吸節奏，其步驟為

- 6.1 坐在床，把嘴巴輕輕閉合（不是噘唇），用鼻子自然呼吸30秒。
- 6.2 然後，刻意用鼻子呼吸一次。
- 6.3 嘴巴仍閉合，用拇指和食指輕捏鼻子，持續捏直到需要呼吸。
- 6.4 嘴巴仍閉合，用鼻子深呼吸。

7. **黑蜂呼吸法**：亦稱作蜂鳴呼吸法，名字來源因呼氣聲音像似一種印度黑蜂而來，研究指出，此呼吸法可減低心跳率，幫助身體入眠，其步驟為：

7.1 深吸氣和吐氣。

7.2 用雙手蓋住雙耳。

7.3 用雙手蓋住雙耳。

7.4 接著，用雙手輕輕施壓鼻子兩側，並回來專注在眉毛部位。

7.5 嘴巴閉上，用鼻子呼氣，發出「Om」的聲音。

7.6 重複過程5次。

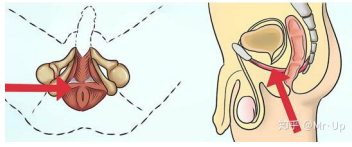
當然，若夜間尤其在凌晨的子、丑時於睡覺間必須頻頻如廁，這夜尿會讓睡眠被打斷，隔天沒精神，根據台灣尿失禁防治協會理事長廖俊厚指出，台灣40歲以上成人的夜尿盛行率高達38.1%，且盛行率隨著年齡增長而增加，這樣睡眠品質差，更容易發生危險，因夜尿頻繁或更暗示身體可能有心臟病、糖尿病等等內科等潛在問題，除需找專科醫師諮詢治療夜尿外，我們生活上自然可適當調整如我們睡前6小時減少水分攝取，讓睡眠時的身體水分不要過多，才不會產生過多尿液，而睡覺前不管想不想上廁所，一定要去排空膀胱。減少睡眠時膀胱滿漲的感覺產生；設若晚上起來如廁完就不要再喝水，避免造成下一次夜尿，當然在午後時間至臨睡前更不要喝含咖啡因的飲料，如果可以，中午休息可以平躺，若必須補充水份則務在下午四時前的膀胱經（下午3點到5點）當值時際完畢，這樣可幫助尿液在接下來的足少陰腎經循行最旺的時間（即下午5點到7點）就能排出，當然，在這段時間裡，記得我們只要多加按摩、敲打、刺激，就能夠幫助腎的作用發揮而讓腎在夜間我們的睡覺^{zz}時間更發揮良好的功能而不必擔心頻尿的困擾，這時一次按摩可以十分鐘為佳。可手握空拳，沿著身體中央線，從胸口到肚臍上，來回揉推，如此可強化我們的腎經運行。

我們男女輩長者有時會受攝護（前列）腺增生引發的尿急、尿頻、尿痛等困擾，若醫生確診自己前列腺不好時，自己平時養身助眠的方法之一是每日臨睡及晨起之際，是可按摩舒壓或敲打自己的丹田一處使氣血充盈，這樣前列腺一天👉比一天好👉。

每天祇要儘可能在上述時段自己鍛鍊，若堅持下去則特有的尿頻尿急等症狀會有較好的改善，當然對睡眠的品質自可有良好的改善，這裡談的：

#1第一動作：凱格爾運動於1948年被美國凱格爾（Arnold Kegel, 1894-1981）醫師提出，最早是為了減小產後女性尿失禁的發生概率，逐步發現了它的附加屬性：治療和預防女性陰道脫垂、子宮脫垂，改善男女尿失禁，治療男性的前列腺等等功能。由梅奧醫療中心Mayo Clinic男性如何進行凱格爾鍛鍊以為定位PC肌想要找到PC肌位置，你可以嘗試在尿尿的過程里中斷尿尿，或者是非常想要放屁的時候憋著不放，那個讓你能把尿尿中斷了，把屁憋住了的肌肉，就是PC肌，耻尾肌，是英文pubococcygeus muscle的縮寫是恥骨到尾骨之間呈帶狀的肌肉群，由小腹的恥骨部位向後抵達肛門上方的尾骨，它能托起盆腔內臟，保持陰部的軟組織張力位置大致在陰囊和肛門之間。

找到了這個肌肉的位置之後，就可以開始在各種體位下鍛鍊它了，當然，最開始最輕鬆的鍛鍊姿勢，是躺著來。但是，切忌緊繃腹、臀及腿部的肌肉，這樣會讓凱格爾訓練失去意義。



鍛鍊PC肌

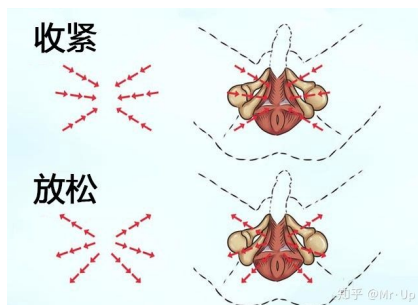
現在網上有各個版本的PC肌鍛鍊方法，其實在根本上有一致性，就是通過不斷地收縮放鬆PC肌，讓其變得強健有力。

【鍛鍊前】

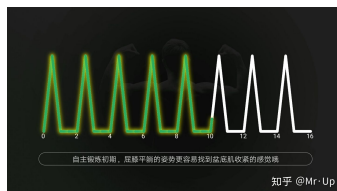
排空尿液，不要憋尿訓練；做幾次深呼吸，保持全身放鬆，將精力集中在PC肌。

【開始鍛鍊】

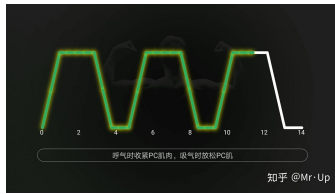
呼氣時收緊PC肌，這種感覺就像中斷排尿的感覺；吸氣放鬆PC肌。



鍛鍊一：快收快放練習，快速收縮PC肌，然後再快速放鬆。初學者收緊1秒，放鬆1秒，累計收緊放鬆10秒後，持續放鬆10秒。逐步提升至鍛鍊1分鐘，放鬆10秒鐘。



鍛鍊二：持續收緊練習，初學者持續收緊2~3秒，放鬆2秒，累計收緊放鬆30秒後，持續放鬆10秒。逐步提升至持續收縮時間逐步提升至10秒以上。



頻率】建議 鍛鍊一鍛鍊二交叉鍛鍊，初學者一次鍛鍊15分鐘左右，一天3次，每次鍛鍊間隔3小時以上，一周鍛鍊5~6天，休息1~2天。

這動作是我們pelvic floor muscles骨盆腔肌肉收縮的一個運動，骨盆腔肌肉在我們的骨盆區域像一個吊床，當它收縮起來的像我們要上廁所但不能去而憋住，這時向上提的那種感覺，在這時憋住以後我們會覺得自己的下腹由裏向外收緊了，一般我們可從收縮3秒放鬆3秒開始，這動作的目標朝向可憋住10秒，然後休息10秒，避免加重我們骨盆肌的過份負擔。這動作可不限次數，不管是站立，坐下可以去練習會陰的收縮向上提，這個位置是在我們生殖器和肛門中間的那一塊向上提起。

#2 第二動作: 練習敲丹田，同時配合上述的Kegel運動。首先我們要找到我們每人丹田的位置，它是位在我們肚臍下三寸，中醫的一寸為本人大拇指的寬度，或者彎曲中指之後指頭上兩條橫紋之間的距離，三寸就是相當於除去大拇指外的其他四指並起的寬度，找到它以後，可雙腳分開與肩同寬，這時我們骨盆稍微後傾，膝蓋微屈，找到丹田位置，雙手握空拳去拍打丹田，這時我們配合Kegel exercise的收縮向上提效果👉更好，可感覺丹田處發硬，這樣拍打可以40次為一組，每日可練習三組，至於拍打時的力度自己衡量可以由輕緩到快而到自己👉接受的範圍。

#3 第三動作：這是橋式的丹田運動，需要有床或墊上進行，仰臥，雙腳分開與肩同寬，腳👉趾尖向上前，然後把雙手放在身體的二側，二腿👉此時用力，把我們的骨盆開始向上抬，不須把骨盆抬得特別高，此時只要能感覺到臀部收緊的狀態約三十秒即可。在這過程中，我們的膝關節不能超過腳指尖，也就是說膝關節要在我們腳趾尖後面大小腿差不多90度。在這過程中，我們會覺得腿部與臀部是收緊，然後在這裏，我們也可以配合Kegel exercise, 收會陰向上提升，此時會感覺更加強烈，我們可以30秒為一次，但在放鬆的時候可以慢慢放鬆下來，然後再進行下一動作。但是要自己注意的是我們的腰底部不可有任何的壓力和緊張，如果自覺這腰骶區發現了緊張或者酸疼時，我們可把腳彎的幅度降低一點，即把自己臀部放低一點，這樣如果自己覺得力度是超過了自己身體可承受的範圍，這動作上我們自己感覺到是一正確的状态就是，腿部跟臀部的收緊，甚至酸都是可以的，然後放鬆下來，這個動作可以以5次為一組，一次👉練習三組。

#4 第四個動作：伸拉到我們整個大腿前側和腹股溝的區域，先準備好一個墊子或毛毯墊去放在我們膝蓋的下方，此時一條腿在前方，大小腿成90度，另外一條腿在後面，膝蓋

放在墊子上腳背舖平，雙手指腹在前腳的二側小腹向內收，胸腔向前伸展，這時可以拉伸到我們後面的腿，即大腿前側和腹股溝的位置，如果此時感覺到拉伸的位置很強烈時就stop不繼續，如果自己覺得可以時，我們可加強些把後面的腳背向上抬起來，一隻手👉去握住腳踝或者腳背的位置，去延展一下，拉伸的感覺會加大，我們在這時停留30秒，這後再放鬆下來，再換另一條腿，臀部這時不要這樣翹著，這是重點，臀部要向下沈，拉伸大腿前側，整個腹股溝的區域都會延伸，這可以幫助我們促進血液循環，幫助新陳代謝，而且，這動作也可幫助我們疏通我們的沖門穴，這👉讓我們的气血有更好的循環，每日我們可進行3到5次為一組的練習，這個動作差不多是5到10分鐘，這些動作都是可以改善幫助我們的前列腺及睡眠zzz。

上述介紹相關男女前列腺按壓揉功以助好👉眠的終極目標，今再一類似的男女前列腺呵護功如下，其目的在：鍛練臀部盆底肌的肌肉力量，促進括約肌血液循環，以呵護前列腺，遠離尿頻，尿急等改善性功能。

方法：這比深蹲好，先站立，時雙腳比肩寬，腳👉尖向外45度角，身體下蹲，蹲到大腿👉與地面大于90度，使雙手扶在左右大腿上，挺胸抬頭並提肛，提到最大限度，此時停留約2秒鐘，膝蓋要跟腳尖保持同一方向，然後蹲起，如果蹲到大腿與地面成90度時，那麼提肛的效果就不好，換句話說這是提肛不上力，可是如果蹲得太低，還容易傷害到膝蓋，所以最好是半蹲，尤其是針對上了年紀的老者，這種半蹲姿最合適。然後，下蹲時吸氣，蹲起時呼氣，同時提肛，這種半蹲可以有效的鍛練我們的大腿肌肉、臀部肌肉，提肛可以鍛練我們的盆底肌的肌肉，緩解前列腺炎，能夠很好的改善尿頻，尿急，尿等待，尿不盡等等症狀，一組做10到20個，休息一分鐘繼續做，每天👉做4到5組，每日若堅持，可增加腿部、臀部盆底肌的肌肉力量，呵護前列腺加油！

好眠加油！

: