对面做一个虚拟人带患者做动作

肌肉渐进放松（Progressive Muscle Relaxation，PMR）

“找一个舒适的站姿或坐姿，双脚平放地面。双肩自然下垂，轻轻闭上眼。深吸一口气——1-2-3-4，慢慢呼出——1-2-3-4-5-6。我们开始。”

总时长：8–10 分钟

节奏提示：每个肌群先“缓慢绷紧 5 秒”，再“缓慢放松 5 秒”，全程保持 4-6 呼吸（鼻吸 4 秒，口呼 6 秒）。

0. 准备

- 找舒适坐姿或平躺，双脚自然分开。

- 闭眼，做 3 次深呼吸：鼻吸 4 秒，口呼 6 秒。

1. 额头与头皮

- 吸：双眉缓慢上挑，额肌绷紧 → 5 秒。

- 呼：缓慢松开，肌肉回到原位 → 5 秒。

2. 眼部与眉间

- 吸：缓慢闭眼，眉间轻皱 → 5 秒。

- 呼：缓慢松开，眉间展平 → 5 秒。

3. 面颊与鼻子

- 吸：缓慢皱鼻、咧嘴笑 → 5 秒。

- 呼：缓慢松开 → 5 秒。

4. 嘴唇与下巴

- 吸：缓慢咬紧牙关，嘴唇合拢 → 5 秒。

- 呼：缓慢松开，牙齿分开，下颌自然垂 → 5 秒。

5. 颈部

- 吸：头缓慢前点 3 秒，再缓慢后仰 3 秒。

- 呼：头缓慢回正，颈部肌肉全部放松 → 5 秒。

6. 肩膀（上提）

- 吸：双肩缓慢提向耳朵 → 5 秒。

- 呼：双肩缓慢下沉 → 5 秒。

7. 肩膀（后展）

- 吸：双肩缓慢向后，肩胛骨靠拢 → 5 秒。

- 呼：肩胛骨缓慢滑回原位 → 5 秒。

8. 上臂（二头肌）

- 吸：屈肘，双拳缓慢向肩，二头肌绷紧 → 5 秒。

- 呼：手臂缓慢垂落 → 5 秒。

9. 前臂与手

- 吸：双手缓慢握拳，手腕内弯 → 5 秒。

- 呼：手指缓慢张开 → 5 秒。

10. 胸部

- 吸：胸腔缓慢向前向上扩张 → 3 秒。

- 呼：胸廓缓慢回落 → 5 秒。

11. 腹部

- 吸：腹肌缓慢向内收 → 5 秒。

- 呼：腹肌缓慢松开 → 5 秒。

12. 下背与腰

- 吸：轻微拱背，腰后肌肉缓慢收紧 → 5 秒。

- 呼：腰部缓慢贴回支撑面 → 5 秒。

13. 臀部

- 吸：臀肌缓慢夹紧 → 5 秒。

- 呼：臀肌缓慢松开 → 5 秒。

14. 大腿

- 吸：大腿前侧缓慢收紧，膝盖伸直 → 5 秒。

- 呼：大腿肌肉缓慢放松 → 5 秒。

15. 小腿

- 吸：脚尖缓慢上勾，小腿后侧绷紧 → 5 秒。

- 呼：脚掌缓慢放平 → 5 秒。

16. 脚掌与脚趾

- 吸：脚趾缓慢向下卷曲 → 5 秒。

- 呼：脚趾缓慢伸直张开 → 5 秒。

结束整合

- 全身扫描：从头顶到脚趾快速确认所有部位已放松。

- 3 次深呼吸：鼻吸 4 秒，口呼 6 秒。

- 倒数 5-4-3-2-1，轻睁双眼，练习结束。

结束后询问是否有肌肉酸痛，抽筋等不适，或者能否感觉到身体和情绪放松