

# 怕冷又睡不好？睡前1動作放鬆自律神經，從裡暖到外

早安健康 日文編譯／陳建甫

發布時間 2017年11月27日 PM 2點0分

更新時間 2017年11月24日 PM 7點9分

2

0



【早安健康／陳建甫編譯】許多人認為冬天就是特別好眠，但是最近的日夜溫差變化太大，常常讓人早上愛睏、晚上又亢奮，你是不是也開始出現了失眠問題呢？日本瑜珈專家表示，自己每晚都會做調整內臟、放鬆肌肉又刺激副交感神經的前屈瑜珈，不但可以幫助身體調整生理時鐘，也能偷偷在人人藏起雙腿的冬天，練出一雙筆直美腿！

前屈暢通下半身循環 還能將內臟歸位、放鬆自律神經

日本美姿美儀瑜珈老師Yuuka表示，前屈的瑜珈姿勢不只是利用上半身的重量去壓迫下半身、提升下半身的淋巴以及血液循環，更是能夠給予腹部、消化系統適當的刺激，並且改善駝背來協助下垂的內臟跟著向上提回它們該在的正確位置。

此外，由於下腹部密布著自律神經中負責放鬆的副交感神經，所以前屈傾倒時，就能自然提升周圍肌肉的血液循環並且刺激副交感神經活化，如此一來就可以降低睡前的興奮、躁動感。

前屈幫人背式呼吸 代謝自然提升

而物理治療師今井俊太則表示，人體前屈的時候還可以幫助肺部深度呼吸，讓整個肺延展到背部的體腔空間，如此一來就能提高身體的含氧量，並且讓身體細胞的氧氣利用率跟著上升，以此達到更加燃燒脂肪的效果。

下一頁教您簡單動作就能不怕冷！

睡前5分鐘練習 2周就能打造出不怕冷體質

Yuuka則建議大家在前屈時，可以將單腳伸直，接著把靈活轉動另外一腳的膝關節來提升淋巴循環、關節可動性，如此一來就能美腿並且消除下半身水腫，只要睡前花個5分鐘進行，大約2周就能替這個冬天打造出不易虛寒的體質！

《前屈美腿好眠操》

※請在軟墊上進行以免造成運動傷害

1. 先將雙腳伸直並挺坐在軟墊上。



前屈美腿好眠操

2. 接著將左腳膝蓋往右扳，將整隻左腿盡量往右側大腿根部貼緊。如果左腳跟碰到右側腰部時不會疼痛的話，可以再以左膝朝向前方（如上圖紅圈處）為目標，盡可能伸展左膝關節。

3. 接著換右腿重複一次。



前屈美腿好眠操

5. 雙腿膝蓋都伸展完之後，再次彎曲左腳，這次改彎向左後方，用左腳跟往屁股的左側貼緊，但是要注意絕對不要讓屁股直接坐到腳上！
6. 左膝一樣盡量維持向前對準，由於進行這個動作時，身體容易向伸直的右腿傾倒，因此雙手可以撐地來輔助平衡，右腳腳尖則用力向前踢並朝天花板指。

## 熱門

查看更多

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐

- 1 宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新娘上鏡4秘訣  
華人健康網
- 2 一定要在Costco買！推薦給小家庭的10大下手食材  
良醫健康網
- 3 一天上3次，代表沒宿便很健康？中醫師：錯！這是腸胃「極虛」徵兆...  
良醫健康網
- 4 手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的9大好處  
健康遠見
- 5 難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要看！這是4種疾病的前兆  
良醫健康網
- 6 老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷的結局...侯文詠的一句話，...  
良醫健康網
- 7 你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足底筋膜炎！  
早安健康
- 8 濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較好？  
華人健康網
- 9 睡到一半總是驚醒？恐為疾病徵兆  
優活健康網
- 10 代謝差、小腹凸...竟因筋膜硬化！畫圈伸展緊實全身線條  
早安健康

## 熱門消息

☐

神力女超人也難撐全場？《正義聯盟》  
票房崩的五大原因揭曉！

DailyView 網路溫度計

## 更多健康相關文章

[查看更多](#)

難道是中風？經常手  
麻、腳麻的人一定要...  
良醫健康網

睡到一半總是驚醒？恐  
為疾病徵兆  
優活健康網

你所知的挑鞋觀念，竟  
讓你穿出扁平足、足...  
早安健康

濾網不更換比馬桶還  
髒！多久換一次比較...  
華人健康網

代謝差、小腹凸...竟因  
筋膜硬化！畫圈伸展...  
早安健康



前屈美腿好眠操

7. 一邊吐氣一邊將上半身向腿部前屈，此時盡量將身體重心放在膝蓋上，如果腿部有哪個位置特別疼痛，代表該處水腫較為嚴重。

8. 接著放鬆頭頸部的肌肉，將全身的體重都搭在雙腿以及屁股上頭。

9. 深呼吸10次之後即可將上半身回正，換右腳彎曲、左腳伸直，再做一次即可。

>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

- [足浴、半身浴這樣泡 冬天不再怕冷](#)
- [體溫低、易水腫是黃體功能不足！3招補腎養出好孕體質](#)  
[查看原始文章](#)

2

0

## 留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。