

最简单的方法让你获得最持久的健康

健康新方式



# 生命在于呼吸

## ——健康呼吸锻炼法

SHENGMING  
ZAIYU HUXI

刘天君 著

北京出版社 出版集团  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命在于呼吸:健康呼吸锻炼法 / 刘天君著. —北京:北京出版社,  
2005

(健康新方式)

ISBN 7-200-06215-4

I. 生… II. 刘… III. 呼吸—养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119745 号

健康新方式  
生命在于呼吸  
——健康呼吸锻炼法  
SHENGMING ZAIYU HUXI  
刘天君 著

\*

北京出版社出版集团 出版  
北 京 出 版 社  
(北京北三环中路6号)  
邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)  
北京出版社出版集团总发行  
新 华 书 店 经 销  
北京四季青印刷厂印刷

\*

787×1092 16开本 8.375印张 150千字  
2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷  
印数 1—10 000

ISBN 7-200-06215-4  
R·333 定价: 16.00元

质量投诉电话: 010-58572393



# 前言

## 生命的原动力——呼吸

金庸先生在他的武侠小说《鹿鼎记》中，引用了这样一个广为人知的佛经故事：释迦牟尼佛问众僧人：“生命能持续多长时间？”一位僧人回答：“能持续数日。”佛说：“你还不能够修道。”佛又问一位僧人：“生命能持续多长时间？”那位僧人回答说：“能持续一顿饭工夫。”佛说：“你还不能够修道。”佛再问一位僧人：“生命能持续多长时间？”那位僧人回答说：“生命只在呼吸之间。”佛说：“你可以说是修道者了！”这个故事强调了呼吸对于生命的重要意义。

生命确实存在于呼吸之间，人的生命的确与呼吸息息相关。正因为呼吸如此重要，就应该尽可能地把握好日常的每一呼和每一吸。从生命与呼吸的紧密关系上看，我们完全有理由认为，把握好呼吸也就是把握好生命，故主动地学习呼吸锻炼的方法，就是在学习主动地把握好生命。健康的呼吸方法会对生命的质和量产生十分积极的影响，能够起到益寿延年的神奇作用。

生命在于呼吸，健康长寿也在于呼吸。当然，这并不是说只要做好了呼吸就能够长生不老或包治百病，而是指出呼吸对于生命和健康长寿的重要性，强调进行呼吸锻炼对于生命和健康长寿的现实意义。

从现代医学观点来看，进行呼吸锻炼能够有效地改善肺功能，增加氧的吸入量和血氧饱和度，提高肺泡与血液、血液与组织器官之间的气体交换能力，从而使机体各部获得更为充分的氧。人体任何组织器官的新陈代谢都需要氧参与，如果没有氧，各组织器官的生命活动就无法延续。例如，大脑细胞缺氧数分钟就可能造成不可逆的损伤。肺心病等常见的老年性疾病或多或少都会影响到肺功能，或多或少都会有呼吸功能障碍，影响氧的吸入与二氧化碳的排出，导致机体各组织器官长期、慢性的缺氧，降低其新陈代谢的能力，最终会影响到整体生命的质和量，使健康水平下降。

如果能够长期进行呼吸锻炼，就可能延缓衰老过程。因为各种呼吸锻炼的直接目的都是锻炼肺功能，通畅呼吸道，能够直接促进氧的吸入和分布。这类锻炼对于中老年人尤为重要。在人体的五脏六腑中，肺是直接与外界打交道最多的脏器，因而也



最容易受到外界不良因素的损伤，在大气环境严重污染、臭氧层被破坏的今天，这类损伤实在是太多了。看看医院里一些肺标本的晦暗颜色，就知道它们在日常生活中简直是伤痕累累，尤其是吸烟者的肺，几乎是灰黑色的。就是从未吸过烟的人，经过了数十年的直接与外界各种大气环境接触，肺也会受到或多或少的伤害，其功能会有所下降。

进行呼吸锻炼能够有效地调整肺呼吸的方式，气息吸入、呼出的量和速度，找到适合于自身的健康呼吸形式与过程。如果能够长期坚持，久而久之形成习惯，就能够有效地抵抗因年龄、环境等因素而下降的呼吸功能，保持如年轻人一样的呼吸能力，从而提供给各组织器官足够的氧，使之保持旺盛的新陈代谢能力，带动整个机体抵御衰老。

如果从中医学角度认识呼吸锻炼的益寿延年作用，还有更深一层的含义。中医的脏腑学说认为，根据阴阳五行理论，五脏六腑之间有相生、相克的关系。人到中年，肾气逐渐衰微，由于先天的精气藏于肾，随着肾的封藏功能下降，先天的精气损耗加剧，衰老的过程也呈现出来。而按五行原理，肺属金而肾属水，金和水是相生的关系，即所谓“金生水”，因此，健肺可以益肾。所以，进行呼吸锻

炼不但可以改善肺的功能，还能够更进一步有益于肾的封藏，这对于抗衰老更为重要。

人的衰老过程往往先见肾气虚衰，例如老年人最常见的腰腿痛，在中医辨证多属于肾虚；而后肺气虚衰显现，例如肺心病。腰腿痛往往四五十岁就出现了，肺心病五六十岁多见。如果了解“金生水”的中医学原理，就应该理解到，肾虚出现时，尽管还没有肺心病的症状，但肺气已经不足了，已经不足以生水了。因此，此时不但应该治疗肾，还应该健肺。这一方面是防患于未然，加强肺气，以防肺的衰老；另一方面，健肺就是益肾，还能够延缓肾的衰老，可谓一举两得。那么，在日常生活中我们应该怎样做呢？当然首推进行呼吸锻炼，这是最直接的健肺益肾方法。与其他运动方式相比较，呼吸锻炼简单易行，不用器械，不需场地，不靠他人，唯一需要的就是自己的细心、耐心和毅力。这一点付出相对于获得健康长寿的效益，实在是九牛一毛，当然值得去做。



# 目 录

## CONTENTS

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 第一章 | 关于呼吸你知道多少 .....      | 1  |
|     | 了解我们的呼吸器官和呼吸道 .....  | 3  |
|     | 呼吸过程的三个主要环节 .....    | 5  |
|     | 呼吸可以由自己来控制 .....     | 9  |
|     | 中医学对呼吸的认识 .....      | 11 |
| 第二章 | 为什么说呼吸锻炼如此重要 .....   | 13 |
|     | 来自根瘤菌的启示 .....       | 15 |
|     | 呼吸锻炼是治疗身心疾病的良方 ..... | 18 |
| 第三章 | 呼吸锻炼的特点和原则 .....     | 23 |
|     | 呼吸锻炼的特点 .....        | 25 |
|     | 呼吸锻炼的基本原则 .....      | 27 |
| 第四章 | 呼吸锻炼中需要注意的内容 .....   | 33 |
|     | 呼吸锻炼的正常反应 .....      | 35 |
|     | 呼吸锻炼的异常反应 .....      | 39 |
|     | 呼吸锻炼的偏差 .....        | 42 |
|     | 你适合进行呼吸锻炼吗 .....     | 45 |

# 第五章 呼吸锻炼让你获得持久健康..... 49

胸腹呼吸 ..... 51

    胸式呼吸 ..... 51

    胸腹联合式呼吸..... 58

    腹式呼吸 ..... 65

发音呼吸 ..... 84

    风呼吸 ..... 85

    六字诀呼吸 ..... 90

    三字真言呼吸 ..... 104

    停闭呼吸 ..... 114





关于呼吸  
你知道多少

GUANYU HUXI NI ZHIDAO DUOSHAO



通常,人们对呼吸的认识也许就是简单地吸进氧气和呼出二氧化碳。其实,这样的认识虽然并不算错,但是并不完整。因为这只是以最普通的科学常识对呼吸运动做了最简单的理解,而这样的理解对于学习和掌握呼吸锻炼法是远远不够的。因此,作为学习呼吸锻炼方法的准备,我们很有必要先来学习和了解一些关于呼吸的基本科学知识。



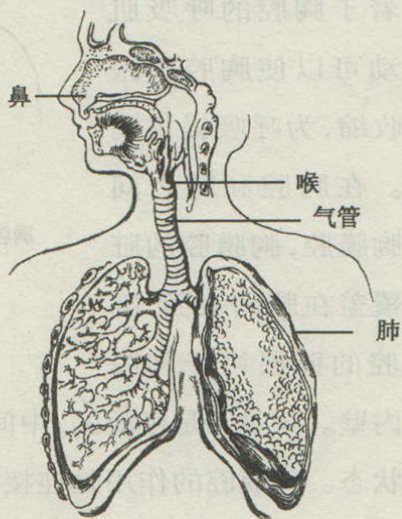


## 了解我们的呼吸器官和呼吸道

肺是人体的主要呼吸器官,它与鼻、气管等辅助器官一起,共同组成了人体的呼吸系统。

呼吸道是指气体进出肺的通道,包括鼻、咽、喉、气管、支气管和终末细支气管。终末细支气管连接到肺泡。

肺的实质状如海绵,比较柔软,胀缩的余地较大,它是由肺泡和反复分枝的支气管以及血管分枝等组成的。气管起自于喉,进入肺时分为支气管,支气管又在肺内层层分枝,直至终末细支气管。整个气管与支气管的结构就像是一棵倒长的树,从主

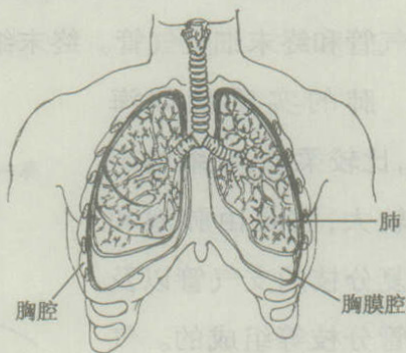


人体呼吸系统

干的一端开始层层分权,一直分到最细小的树枝。终末细支气管,也就是气管和支气管树的最细的树枝,直接连接着肺泡。而肺泡就像是气管与支气管树上的片片树叶,它的数量相当大。从解剖学和生理学的角度来看,肺泡是由上皮细胞组成的微小气泡,它是血液进行气体交换的场所。

在临床上,常常将鼻、咽、喉称为上呼吸道,气管以下的部分称为下呼吸道。但也有人将细支气管以下的部分称为下呼吸道,以上的则称为上呼吸道。人们通常所说的感冒,大都指的是上呼吸道感染,如果是下呼吸道感染,那就可能是气管炎、肺炎了。

肺位于胸腔之内。附着于胸腔的呼吸肌活动可以使胸腔扩张和收缩,为呼吸提供动力。在胸腔和肺之间有胸膜腔,胸膜腔的脏层覆盖在肺的表面,胸膜腔的壁层衬于胸腔



胸腔、胸膜腔和肺

的内壁。胸膜腔是密闭的,中间是空的,有少许黏液,呈负压状态。胸膜腔的作用是连接胸腔与肺,使肺能够随胸腔的扩张与收缩而同步运动,呼吸运动就是这样实现的。

呼吸器官和呼吸道是呼吸过程赖以实现的生理结构。以下要学习的呼吸锻炼方法是功能性锻炼,并无改变生理结构的目的。

我们下面将要介绍的9种呼吸锻炼方法,都是在自然呼吸的基础上,根据不同的目的和需要,对自然呼吸过程的某些方面做出一些调整的方法,而实现呼吸锻炼方法的生理结构与自然呼吸并无不同。





## 呼吸过程的三个主要环节

现代生理学认为,呼吸的全过程包括以下三个相互联系的环节。

### (1) 外呼吸

外呼吸是指外界环境中的空气与肺部的血液进行气体交换的过程。人们日常可以感觉到的口鼻和胸腔的呼吸运动,就是这一交换过程的外部表现。吸气是纳入外界的空气,呼气是排出肺中的空气,呼和吸的过程就好像拉风箱一样,一来一往,吐故纳新。

外呼吸过程还可以细分为两个方面:

第一个方面:肺与外界的气体交换。即呼出肺内的空气,吸入外界的空气。肺内的空气由于接受了血液中排出的二氧化碳,且其中的部分氧气又进入了血液,因此,与外界的空气相比较,肺内的空气氧含量低而二氧化碳含量高。正是通过呼和吸的不断交替,肺内二氧化碳含量相对高的空气不断排出体外,外界氧气含量相对高的空气不断进入体内,完成了呼吸气体交换的体内外新陈代谢。生理学上称这一过程为肺通气。常用的检测呼吸功能的指标——肺活量,就是指在尽力吸气之后,作尽力呼气时所呼出的气量。

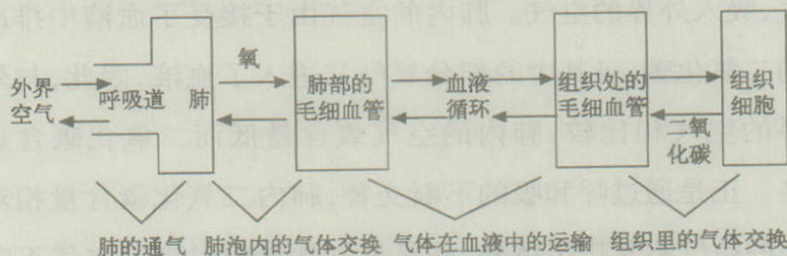
第二个方面:肺泡与血液之间的气体交换。如上所述,肺泡是由肺内上皮细胞构成的微小气泡,其平均直径

大约是 250 微米,是吸入的空气与血液在肺内进行气体交换的场所。肺泡的数量巨大,其总面积可以达到 50 ~ 100 平方米,从而提供了广大的气体交换面积。当吸入的外界空气到达肺泡时,通过肺泡膜,空气中的氧气进入肺毛细血管,然后进入血液;与此同时,血



肺活量测试

液中的二氧化碳通过毛细血管和肺泡膜进入肺泡。这个肺泡与血液之间的气体交换,我们称之为肺换气。因此,外呼吸是由肺通气和肺换气两个部分来完成的。



氧与二氧化碳的运行

## (2) 气体在血液中的运输

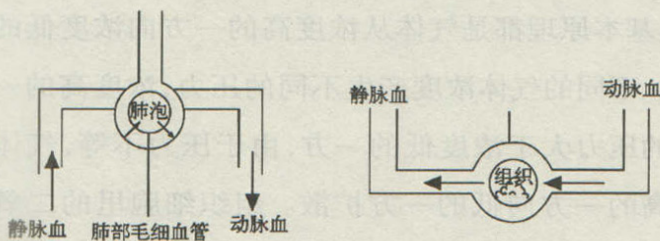
气体在血液中的运输也包括两个方面:一方面是在肺中摄取了丰富氧气的血液流向全身,将氧气输送到各个组织器官;另一方面是身体各组织器官代谢所产生的二氧化



碳进入血液,由血液运输到肺。

肺中含氧量高的血液是鲜红色的,我们称之为动脉血。动脉血首先进入肺动脉,继而进入主动脉,从主动脉进入整个动脉系统,直至全身各个组织器官的毛细血管。体内代谢产生的二氧化碳首先进入毛细血管中的血液,二氧化碳含量高的血液呈暗红色,我们称之为静脉血,它从毛细血管进入全身各部的静脉,逐渐汇集,最后进入肺静脉。

血液运输气体的整个过程就好像铁路运输货物一样,血液就像是载货的列车,血管则是运行的轨道。一方面是装载了氧气货物的血液沿着动脉轨道将氧气运送到身体



动脉血和静脉血的转换

各部,另一方面是装载了二氧化碳货物的血液沿着静脉轨道将二氧化碳从全身各部运送到肺。两者连接起来,就构成了一个封闭的循环运输系统。

### (3) 内呼吸

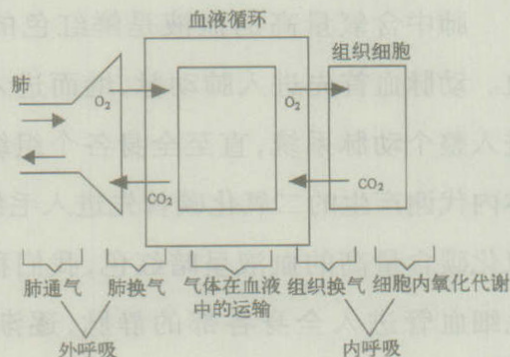
内呼吸是指血液与各器官组织细胞之间的气体交换,也叫组织换气。这一换气过程是在身体各部的毛细血管

和各器官组织细胞之间完成的。

### 内呼吸过程

程也包括两个方面:一方面是毛细血管血液中的氧气进入各器官组织细胞,另一方面是各器官组织细

胞中的二氧化碳进入毛细血管中的血液。



呼吸的全过程

不论是氧气进入组织细胞,还是二氧化碳进入毛细血管,其基本原理都是气体从浓度高的一方向浓度低的一方渗透。不同的气体浓度产生不同的压力,浓度高的一方所产生的压力大于浓度低的一方,由于压力不等,气体会从压力高的一方向低的一方扩散。组织细胞里的二氧化碳浓度高而氧气浓度低,毛细血管里的情形则恰恰相反,氧气浓度高而二氧化碳浓度低。于是,氧气进入组织细胞,二氧化碳进入毛细血管。由此可见,组织换气中的气体交换过程实际上是符合物理学原理的物质运动过程的。

了解了呼吸的全过程,您是不是对吸进氧气和呼出二氧化碳的科学常识有了更为深刻和准确的认识?其实,各种呼吸锻炼的方法都是建立在正常呼吸过程基础上的,因此,了解了正常呼吸的全过程,对于您学习本书中的呼吸锻炼方法具有十分重要的意义。



 呼吸可以由自己来控制

在生理学和心理学意义上,操作就是指对身心活动的调控。在操作的性质上,人的身心活动可以分为主动操作和被动操作两类。所谓主动操作,即有意识的、自主的活动,如赛跑、打字等;所谓被动操作,则是指下意识的、非自主的活动,如心跳、血液的流动等。

有一种分类方法将人的全部身心活动分为三大类。一类是肢体活动,也就是身体姿势和动作的变化;一类是心理活动,即思维、情感和意志过程的展开;再一类就是呼吸运动,包括呼气与吸气的实施过程。在这三类活动中,绝大部分肢体活动和心理活动都只能主动地、有意识地进行。例如,做体操、跳舞是有意识的,思考问题、做出决断也是有意识的。当然,生活中也有一些下意识的肢体活动,例如打哈欠;还会出现一些不受主观控制的心理活动,例如漫无目的的遐思等,但这些肢体活动和心理活动不是主流。

与通常的肢体活动和心理活动相比,呼吸活动的操作性质比较特殊,它是一项既可以主动调节也可以不必去管的活动。换句话说,就是呼吸既可以主动操作,也可以被动操作。日常生活中的绝大部分呼吸都是下意识进行的,用不着主动调节。只有为满足特定的需要时,人们才主动地调节呼吸。例如,母亲为了不惊醒熟睡的孩子而蹑手蹑