

正确呼吸 变年轻

——呼吸法健康术

日文原版
中文独家授权

ZHENGQUEHUXIBIANNIANQING
HUXIFAJIANKANGSHU

医学博士 健康科学顾问

福田千晶 / 主编 王玲 / 等译



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

医学博士 健康科学顾问

福田千晶/主编 王玲/等译

正确呼吸 变年轻

——呼吸法健康术

工业学院图书馆
藏书章

中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:徐海鸿

封面设计:李栋·孙希前

图书在版编目(CIP)数据

正确呼吸变年轻:呼吸法健康术/(日)福田千晶主编;王玲等译. - 北京:中华工商联合出版社,2004

ISBN 7-80193-104-1

I. 正… II. ①福…②王… III. 保健-呼吸方法
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040130 号

TITLE:《TADASHI KOKYUU DE WAKAGAERU》

SUPERVISED BY “CHIAKI FUKUDA”

Copyright: © 2002 BUNGEISHA

Original Japanese language edition published by BUNGEISHA CO., LTD.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with BUNGEISHA CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

版权登记号:图字:01-2004-0760号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张:5 90 千字
2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-8000 册

ISBN 7-80193-104-1/Z·37

定 价:20.00 元

前言

呼吸改变人生?!

在这个健康热兴起的时代，有关饮食生活的信息是五花八门的。例如，食品、调理法、食用法，等等。

“吃得太快容易长胖”、“多咀嚼是对大脑有益的刺激”等容易让人具体体会到的说法也成了定论。

但是，对和饮食一样都是人生不可或缺的呼吸，相关的理论似乎还没怎么得到广泛地实施。

呼吸除了是吸入氧气、呼出二氧化碳的生命维持活动之外，其实对人的身体和精神有着很大影响。最近，越来越多的人从日本式的治疗理论出发、开始关心呼吸这个问题。

体育选手在出发或比赛开始前，自然采用的、发挥自身实力的技术之一就是大大地深呼吸。此外，爱

好武术、茶道或花道的人大多姿态良好、显得年轻、显得大气，呼吸也有很大的功劳。

如果对呼吸这种原本无意识的行为有意识地进行控制，结果就会发现有许多变化。不知不觉之间，各位的行动、表情甚至健康都会得到改善。

正确的呼吸将带来美丽的人生。

目 录

前言 呼吸改变人生?!	1
--------------------	----------

[序 章] 如果能改变呼吸,就能从身体内部 开始变得健康	1
---	----------

意识到呼吸	3
呼吸一旦改变,将发生什么变化呢?	3
体内活跃的生理活动与变年轻的关系	4
一天 10 分钟、7 天后改变的呼吸	6

[第一章] 正确的吸气方法及其效果(鼻呼吸的建议)	7
----------------------------------	----------

用嘴或鼻子吸气和呼气	9
你是用嘴吸气还是用鼻子吸气? 检查表	10
吸入空气量的差异	11
一次吸入大量空气的呼吸法好的理由	11
是否产生了一点危机感呢?	13
吸气时间长度的差异	13
氧气吸收率变化的原因	14
鼻呼吸的具体优点	15

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 将空气中的细菌、病毒等挡在体外 | 15 |
| 2. 抑制活性氧的产生 | 17 |
| 3. 表情端正 | 18 |
| 4. 五种感觉变得敏锐 | 19 |
| 5. 牙齿排列整齐 | 19 |

[第二章] 正确的屏气方法及其效果

(腹式呼吸的建议) 21

- | | |
|---------------------------|----|
| 所谓屏气的动作 | 23 |
| 吸气时活动的位置和屏气的量很重要 | 23 |
| 调动横隔膜 | 24 |
| 推荐腹式呼吸的八个理由 | 26 |
| 1. 横隔膜对内脏起到按摩作用 | 26 |
| 2. 改善血液循环,提高内脏(脏器)的机能 | 26 |
| 3. 心肺机能提高,保证氧气送到身体中的每一个部分 | 27 |
| 4. 对治疗畏寒症有效 | 29 |
| 5. 精神稳定作用 | 29 |
| 6. 更容易控制呼气量 | 31 |
| 7. 腹式呼吸可端正姿势 | 32 |
| 8. 腹式呼吸是一种无意识的减肥运动 | 34 |

[第三章] 一周学会的理想呼吸 37

- | | |
|-----|----|
| 第一日 | 39 |
|-----|----|

[今日学习的呼吸]躺着用鼻子吸气、腹部屏气

● 鼻子——张大鼻孔吸气

● 腹部——屏住大量空气,将放在腹部的书向上顶

[练习]

①全身用力、大口呼吸

②用吸管噗噗地呼气

[年轻与健康一点通]

上下大牙不要紧咬,做出柔和的表情

上下活动眉毛

[第一日的总结]

第二日

46

[今日学习的呼吸]仰面而卧,用鼻子吸气,然后用鼻子呼气

● 鼻子——用鼻子吸气,然后暂停两秒钟

● 腹部——将腰部紧贴地板同时呼气

[练习]

①有意识地使用腹肌

②一边呼气,一边将膝盖倒向对侧

[年轻与健康一点通]

按摩耳朵周围

[第二日的总结]

第三日

54

[今日学习的呼吸]坐着用鼻子吸气,用嘴和鼻子呼气

● 鼻子——用鼻子吸气,仿佛要将身体拉长似的

● 腹部——吹气球

[练习]

- ①双肩的紧张与放松
- ②用鼻子吸气,将气完全呼出
- ③将打火机的火焰吹灭

[年轻与健康一点通]

发出年轻而优美的声音

[第三日的总结]

第四日

62

[今日学习的呼吸]坐着,借助其他东西的帮助,用鼻子吸气、呼气

- 鼻子——用纸条将嘴粘住
- 腹部——看粘在下腹部(丹田)的米粒鼓起来、凹下去,加以确认

[练习]

- ①双手在身后握紧,胸部往前挺
- ②两手放在桌上,将头埋入双臂之间

[年轻与健康一点通]

将眉毛、面颊、嘴角向上抬1毫米

[第四日的总结]

第五日

70

[今日学习的呼吸]坐着,不用辅助东西,用鼻子吸气并呼气

- 鼻子——坐在椅子上,手掌朝前,深呼吸
- 腹部——坐着,用腹部呼吸

[练习]

- ①双肩的紧张与放松
- ②脖子的紧张与放松

③冥想

[年轻与健康一点通]

注意指尖的动作要优美

[第五日的总结]

第六日

79

[今日学习的呼吸]站着用鼻子吸气并呼气

- 鼻子——站着,用鼻子做深呼吸
- 腹部——腰部紧贴墙壁、不留空隙

[练习]

- ①站着,伸展背部,拉伸身体
- ②在伸展身体的状态下转动腰部
- ③一边做前屈,一边深呼吸

[年轻与健康一点通]

塑造年轻、优美的姿态

[第六日的总结]

第七日

89

[今日学习的呼吸]一边走,一边用鼻子吸气并呼气

- 鼻子——配合步调进行呼吸
- 腹部——猫的姿势

[练习]

- ①两臂抱成圆圈,左右转身
- ②一边做深呼吸,一边做屈伸运动
- ③站立·冥想

[年轻与健康一点通]

显得年轻的走路姿势

[第七日的总结]

[第四章] 在日常生活中进行腹式呼吸的建议 99

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 睡觉时 | 101 |
| [专栏]打鼾 | |
| 2. 坐着时 | 105 |
| 3. 站着时 | 106 |
| 4. 跑步时 | 107 |
| 5. 吃东西时 | 108 |
| 6. 进行体能训练时 | 109 |
| [专栏]呼吸与运动 | |
| 7. 进行体育运动时 | 111 |
| 8. 唱卡拉 OK 时 | 113 |
| 9. 伏案工作时 | 114 |
| 10. 开车时 | 115 |
| 11. 入浴时 | 116 |
| 12. 爱的一刻 | 116 |

[第5章] 呼吸的实践“在这种时候” 119

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 想减肥的时候 | 121 |
| 2. 想美容的时候 | 123 |
| [专栏]压力 | |

3. 想消除眼部疲劳的时候	127
4. 想消除便秘的时候	129
5. 想从肩膀酸痛中解脱出来的时候	131
6. 宿醉的时候	131
7. 想祛痛的时候	135
8. 失眠的时候	136
9. 情绪低落的时候	137
10. 紧张的时候	139
11. 着急的时候	141
12. 想放松的时候	142
13. 什么事都不想干的时候	144
14. 想实现梦想的时候	145

序
章

如果能改变呼吸，就能从身体内部开始变健康



意识到呼吸

不论我们意识到还是没意识到，我们每天都在不断地呼吸。呼吸的次数呢，达到1天大约2万次。如果假设一个人的寿命为80岁，那么他在活着的时候共呼吸60亿次以上。

本书提出的呼吸法将使今后的每一次呼吸都变得更有效。

仅靠一次呼吸并不能产生什么惊人的效果。但是，如果假设你40岁，那么今后30多亿次的呼吸就都变了。

不难想像，今后仍然像以前一样呼吸的人和哪怕只学会一点更有效的呼吸方法的人，今后40年在“年轻”和“健康”方面将产生意外惊人的巨大差别。

呼吸一旦改变，将发生什么变化呢？

1. 体内的生理活动变活跃

①可抑制氧自由基的产生。氧自由基是造成皮肤老化和生活习惯病的原因。

②心脏、肺及肝脏等脏器活动变活跃。

③大脑的功能充分发挥，思考力、判断力及记忆力都提高。

④抑制身体末端发冷(畏寒)。

⑤防止细菌由口腔进入身体内部。

⑥表情端正、姿态变好。

2. 精神上变得稳定

①消除压力、抑制压力的产生。

②提高情绪。

仅靠呼吸一项就能带来这么多的改变。

而且，这些都与本书的主题“变年轻”有着密切的关系。

体内活跃的生理活动与变年轻的关系

有张力、娇嫩的皮肤被称为年轻的皮肤。年轻的皮肤证明皮肤的代谢活动活跃。请看下一页的流程。

上面的流程与前面列出的“心脏、肺及肝脏等脏器活动变活跃”的呼吸效果有关。“防止氧自由基产

如果掌握了正确的呼吸法

通过呼吸可获得
大量的氧

大量的氧由血液
运送到体内

氧充分到达距心脏很远的
皮肤,生理活动变活跃

皮肤的生成变化变活
跃,皮肤变得娇嫩



如果靠浅呼吸

通过呼吸不能获得
充足的氧

血液中的氧少

氧不能到达距心脏
很远的皮肤,生理活
动变得迟缓

皮肤生成变化循环
变慢,皮肤开始老化

