

气旺则生 气竭则亡
吸天地之精以养生，呼百脉之陈以却病
上里巴人/著



一切都与 呼吸有关

所有健康问题的背后都有呼吸问题
不良呼吸产生一切健康问题，良好呼吸改善一切健康问题
数十种不同的呼吸法，针对变化万端的身体状况

医学博士谈健康



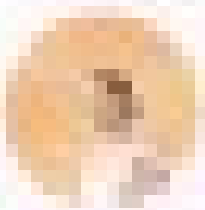
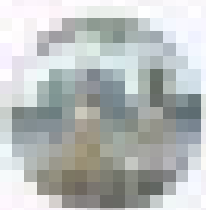
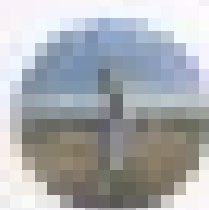
中国人口出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

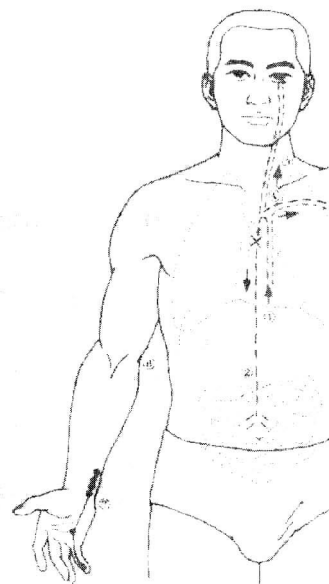
一切都与

呼吸有关

医学博士谈健康



中国疾病预防控制中心



一切都与 呼吸有关

上里巴人 / 著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都与呼吸有关 / 上里巴人著. —北京: 中国人口出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5101-0175-5

I. 一 … II. 上… III. 呼吸系统—人体生理学 IV.
R332.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044143 号

一切都与呼吸有关

上里巴人 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京飞达印刷有限责任公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0175-5/R · 727
定 价	29.80 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

序 1：引发疾病风暴的蝴蝶

分子生物学家莱文:缺氧是造成许多疾病的主要原因之一。

日本小内山博(日本前劳动科学研究所所长):脑猝死、心脏病、动脉硬化、肝病等成人病的主要原因是缺氧;癌细胞是在缺氧的细胞中增殖生长的。

奥得沃尔得(德国获诺贝尔医学奖获得者):癌细胞在高氧环境中无法生存,缺氧导致癌症。

一切都与呼吸有关,这本书提出了一个重要的医学观念,它告诉我们一个医学上的蝴蝶效应。蝴蝶效应是气象学家洛伦兹在1963年提出来的,其大意为:一只南美洲亚马孙河流域热带雨林中的蝴蝶,偶尔扇动几下翅膀,可能会导致在两周后美国德克萨斯刮起一场龙卷风。其原因在于:蝴蝶翅膀的运动,能导致其身边的空气系统发生变化,并引起微弱气流的产生,这种微弱气流的产生又会引起它四周空气或其他系统产生相应的变化,由此引起连锁反应,最终导致其他系统产生极大变化。此效应说明,事物最终发展的结果,对其初始条件具有极为敏感的依赖性,初始条

2

一切都与呼吸有关

件的极小偏差，可能引起结果的极大差异。

当我们身体的某一种元素出现问题时，全身都会受到影响。如果我们身体患了一种疾病，最初的根源在哪里呢？也就是，最初扇动翅膀并引起疾病风暴的蝴蝶是哪只？我们通常想到的这些蝴蝶是：饮食、劳累、受寒、作息无常、心理刺激……

没有人想到那只真正的蝴蝶。通过对身体许多事物的分析归纳，我们最后非常明确地指出：在这些身体的蝴蝶中，最容易引起疾病风暴的蝴蝶就是呼吸。

当呼吸这只蝴蝶扇动翅膀，它最初是导致供氧不足，然后，心血管运输的氧不够，细胞缺氧，缺氧导致能量不足，能量不足导致细胞功能弱化，单个细胞的功能弱化积集起来，导致器官功能弱化，器官功能弱化导致机体整体的机能弱化，身体机能弱化导致供氧能力更加不足，于是，身体中的病灶在累积，在繁衍，最终，引起一场可怕的疾病风暴。

随着这本书的出版，我们终于找到了健康问题的最根本，那就是，在我们的一切养生手段中，排在第一位的是呼吸。如果我们呼吸功能不健全，那么，我们的身体机能就不健全，如果我们的呼吸功能不强，那我们的身体就不强，如果我们没能解决呼吸问题，那我们就无法从根本上解决其他健康问题。

如果你掌握了呼吸，让这只蝴蝶轻柔的、规律的扇动它的翅膀，那么，你不用担心你的身体在某天会刮起疾病风暴。

序 2：我们只利用了 呼吸功能的 1/60

你生命中最重要，对健康最关键的，却最易被你忽视。你身体中最具疗效的药，却被你弃之不用。在这本书中，我们第一次读到呼吸有六大功能，而我们平时主动利用的只有供氧一种，即便是供氧功能，也仅仅被我们利用了 1/10 左右，这样折算起来，我们一般人仅主动利用了呼吸功能的 1/60（当然，这只是一个表面数字的估算）。

现代人对呼吸的重视远远比不上古代人，古代人对于呼吸的重视，可以说达到了无以复加的地步，他们认为在生命过程中，呼吸第一重要，甚至于，有些人把呼吸锻炼，当成了生命的全部，他们中有许多人认为呼吸无所不能。

随着现代医学的进步，我们越来越认识到呼吸的重要性，医学家已经告诉我们，我们身体的一切疾病和痛苦，都与呼吸有着或多或少的瓜葛，而最终致命的疾病，比如较严重的癌症、心血管疾病等，都被证实与氧供应及利用不充分密不可分。

2

一切都与呼吸有关

呼吸第一位的作用是调神，通过吸天地之精华而长养精神思想。

呼吸第二位的作用是作为人体的第一运输工具，输送氧气和精微营养物质。

呼吸第三位的作用是作为人类唯一的一种内脏运动保健手段。

呼吸第四位的作用是鼓动全身器官的机能，只有呼吸才能做到全身肌肉的联动。

呼吸第五位的作用是支撑空间，我们平时都以为，我们的身体是由实在的物质，骨和肉来支撑的，这是大错，呼吸是支撑身体空间的重要物质，连肌肉都需要呼吸的支撑。

呼吸第六位的作用是作为连接人体随意系统和非随意系统的唯一桥梁。

第一章 最神奇的莫过呼吸

一呼一吸，是天底下最简单的事，却是传说中那些“神仙”最重视的事，吸天地之精，呼百脉之陈，似乎神仙们的唯一工作就是做呼吸，这些与人类现实相距很远的传说，印证了古人对呼吸的神秘感和崇拜。呼吸是佛教修行的重要手段，也是瑜伽师们最注重的修炼方法，呼吸被视为是肉身和精神的桥梁，是人体与宇宙的脐带。连“神仙们”都不敢忘的事情，你怎么竟敢忘在一边呢？

呼吸是生命的第一要素·····	2
长寿就是呼吸悠长·····	4
我们未必死在病上，而必死在呼吸上·····	7
有气才有力·····	9
玄妙神奇的“气”·····	10
鼻息的强弱决定生命的运程·····	12
你的鼻子有多重要·····	13
随意系统与非随意系统的唯一桥梁·····	15
呼吸是自然疗法的第一选择项·····	17
我们的呼吸很有趣·····	19
肺：气血凝聚之所·····	22
心脏跳动的唯一能量来源是氧气·····	24
超级恢复技术——用呼吸给内脏按摩·····	25
学生和脑力劳动者的第一补品·····	28
好呼吸才有好机能——呼吸决定生机·····	30
中国自古流传的导引养生·····	32
只有鼻尖式呼吸才能实现完全运动·····	35
腹式呼吸与声乐的关系·····	37

第二章 一切都与呼吸有关

一些物理治疗家认为,相当多的人正经受着由于呼吸失调(呼吸得太重而且过快)造成的痛苦。除了呼吸上的症状之外,这种呼吸失调还可能导致眩晕、心悸、胸痛、视觉模糊、感觉混乱、轻微的失神、呼吸短促以及腹胀,最后,可能各种癌症都由此形成……更糟糕的是,医生通常不会把这些症状联系在一起,因此很难发现问题根源之所在。只有将所有的问题联系在一起考察时,才会发现原来是你的呼吸模式出了问题。

决定身体每一个细胞生存的是呼吸·····	40
忽视皮肤呼吸的危害远比想象得要大·····	41
呼吸系统疾病是人类健康的头号杀手·····	43
杀人于无形的持续慢性缺氧·····	44
长期呼吸不良有多可怕·····	47
许多怪病都与呼吸有关·····	48
有氧运动只能算是饮鸩止渴·····	50
一呼一吸中的微生物战争·····	53
人与细菌的生死之争在呼吸道中进行·····	54
呼吸系统具有天然抗病能力·····	56
你的一切都与呼吸有关·····	57
用呼吸管理神经和情绪意志·····	63
对心灵影响最长久的是呼吸·····	64
会呼吸才会聪明·····	66
致癌的主要原因是缺氧·····	68
压力、紧张造成的问题根在缺氧·····	69
三大成人病都与活性氧有关·····	71
心脏疾病从呼吸开始——护心先护肺·····	72
大脑缺氧,心脏必出问题·····	73
呼吸与心血管健康·····	74
刚刚引起重视的小儿呼吸异常·····	75
新生儿无端哭闹多由呼吸引起·····	76
孩子捂得越严实,越容易生病·····	78
过度哭泣可能导致缺氧致病甚至死亡·····	80
粉尘空气导致可怕的铅中毒·····	81

疲劳乏力亚健康——关出来的“室内病”	84
干燥上火——烘出来的“室内病”	86
甲醛中毒——装修出来的“室内病”	86
冬季给室内空气消毒非常重要	87
男性性生活疲倦是因为高潮时缺氧	88
呼吸不畅引起性功能下降	90
呼吸是最好的运动	91

第三章 呼吸提供身体中最有效的能量

在能量的转化中，充足的氧气比充足的食物更重要，因为充足的氧气能将热量的转化效率提高许多倍，但再多的食物提供的能量也还是那样多。食物提供的能量过剩就会变成毒，而呼吸带给身体的生命能量则是多多益善。

另外我们要认清一点，食物提供的热量需要气血来运输并转化，而呼吸则能提供纯粹的能量，肉体需要的热量从饮食中获得，而生命的能量要从呼吸中获得。

呼吸作用是一种能量的释放和利用	96
人类的“绝对精力”主要从呼吸中获得	97
机体能量从饮食获得，生命能量从呼吸获得	98
80% 的负离子要靠皮肤吸入	100
吸天地之精——改变你一生的负离子	101

第四章 危难时刻，能救你的只有呼吸

呼吸可以顶很多事，可以说，危难见呼吸，在面临危险时，是否有良好的呼吸，决定了你能否战胜困难，保全生命。

利用呼吸减缓能量损耗	108
冷调息	109
利用呼吸延长待救时间	110
用呼吸排除恐惧心理	112
运用气积蓄肌肉能量，以备突出困境	113

第五章 究竟有谁动过你的呼吸

你从来没关心过自己的呼吸，现在你的呼吸已经存在问题，是什么让你的呼吸变得日渐短浅呢？又是什么攻击了你的呼吸系统，令你的呼吸功能已出现问题或已潜伏了问题呢？

你在健康呼吸吗？	116
呼吸频率的测定与疾病预防	117
如何检测肺功能	118
如何保护肺功能	119
呼吸困难的病因	120
厨房油烟对呼吸系统危害大	122
呼吸受温度和湿度影响	123
呼吸缺水靠喝水补不了	125
吸烟——呼吸系统疾病的“元凶巨恶”	127
身体不适与海拔高度大有关系	128
通风不畅对呼吸的影响	130
神奇的呼吸自动调节	132
睡眠不佳容易引发哮喘	133
哮喘儿童在青春期症状能好转或停止	134
引起哮喘的原因	135
让呼吸变得更轻松	137
充分吸入天地精华	138
息随心动——抑制呼吸的心绪	140

第六章 令呼吸通畅的后勤保障

你想给身体摄入更多的氧气，你想摄入更多的负离子等精华微粒，你想让呼吸变得缓慢悠长，你想从此以后坚持正确的呼吸，那么，你首先要保障呼吸道的畅通。

负离子和维生素促进肺健康	143
通过运动促进呼吸能力	144
保护鼻子	145

保持鼻腔清洁·····	146
鼻炎的防治·····	147
鼻部的按摩保健·····	150

第七章 最完美的呼吸术

学过呼吸术的人都知道，呼吸是人类肌肉能完成的最简单的动作，但又是人类最难如意操控的动作。许多呼吸浅表的人想让呼吸变得悠长，这就像一个脾气暴躁的人想变得温柔和顺一样困难，这是因为呼吸需要调节，想改善呼吸，就需要学会针对实际情况的完美呼吸技术。

给呼吸创造一个完美条件·····	153
让呼吸肌强壮起来·····	156
保持旺盛的呼吸功能·····	160
健美锻炼中的呼吸法·····	161
运动时如何呼吸更为合理·····	162
有益的呼吸方法和方式·····	164
鼻尖式呼吸·····	175

第八章 善用呼吸能治百病

不良呼吸给我们带来了无数疾病，同样的，治疗这些因不良呼吸而产生的疾病就要从呼吸入手，善用呼吸能治百病。用呼吸调控每一块肌肉，用呼吸调控每一个脏腑和每一个器官，善控呼吸就等于掌握了一副最好的灵药。

高压氧疗法给我们的启示·····	178
一呼一吸间赶走身体的不适·····	179
防治感冒的第一要点在于良好呼吸·····	183
呼吸可以代替饮水来预防和治疗感冒·····	184
呼吸可降低血液浓度·····	186
运动减肥必须有呼吸辅助·····	187
呼吸是最好的减肥药·····	188
正确呼吸让口吃者说话流利·····	191
正确呼吸缓解气促症状·····	193

正确呼吸减轻分娩痛苦·····	194
呼吸是最好的减压药·····	197
消除压力及各种负面情绪的呼吸法·····	198
深呼吸是最好的排毒法·····	201
呼吸锻炼保持活力充沛·····	203
办公室症候群要注意呼吸·····	205
尝试不同的呼吸方法可以振作精神·····	207
强健的体魄与呼吸密不可分·····	210
呼吸治疗弯腰、鸡胸、驼背·····	215
提升大脑兴奋度防止老年性痴呆·····	215
调整呼吸使性爱更美妙·····	217
绿色植物治疾病·····	219

第九章 用呼吸治疗心病

我们说心病难医，其实心病不难医，心病难医是因为只使用药物医，只使用心理方法医。药能治病难治心，心药好说却难用。心理有病的人，基本上失去了心理自我调节的能力，如何用心理方法医疗呢？本书提供给你另一种思路，用呼吸来治疗。

情绪让你弄丢呼吸·····	224
关于身息心三者的调和·····	225
呼吸与心理密切相关·····	227
呼吸形态≈精神状态·····	228

第十章 需要特别讨论的打呼噜

一般40岁以上的人常在睡眠时打鼾，往往认为是正常现象，打呼噜不是病，尽可听其自然。“鼾声如雷”甚至被认为是睡得香，实际上很有可能是患有睡眠呼吸暂停综合征。

不能再对“打呼噜”置之不理·····	234
睡眠呼吸暂停将引发多种疾病·····	235
睡眠呼吸暂停综合征的治疗·····	239

第一章 最神奇的莫过呼吸

一呼一吸，是天底下最简单的事，却是传说中那些“神仙”最重视的事，吸天地之精，呼百脉之陈，似乎神仙们的唯一工作就是做呼吸，这些与人类现实相距很远的传说，印证了古人对呼吸的神秘感和崇拜。呼吸是佛教修行的重要手段，也是瑜伽师们最注重的修练方法，呼吸被视为是肉身和精神的桥梁，是人体与宇宙的脐带。连“神仙们”都不敢忘的事情，你怎么竟敢忘在一边呢？

呼吸是生命的第一要素

如果你每分钟呼吸 12 次，那么，在过去的 24 小时里，你进行了 17280 次呼吸；如果你每分钟呼吸 20 次，那么在过去的 24 小时里，你进行了 28800 次呼吸。在整个生命历程中，如果你能活到 100 岁，每分钟呼吸 20 次，你可能将这个数目增加到 1051200000 次甚至更多！这么多次的呼吸是不可以间断的，它必须连续不停，甚至两三分钟都不能。

我们说空气、阳光、水是生存的必须条件，在所有这些条件里，失去阳光你可以活几十年，失去水你还能活几天，但是失去呼吸你只能活一两分钟。无论怎么说，空气是普通人生命的第一要素。空气中含有氧气。如果没有氧气，不只人类，动物或植物都会全部死亡。

人类一旦缺乏氧气，身体里的数以亿计的细胞就会病变。我们的细胞时时刻刻需要氧气，肌肉组织也需要氧气燃烧燃料来产生机械能，从而进行肢体活动。肢体活动量越大，需要的氧气量越大。我们的大脑需要氧气来保持各项机能的正常运行，如果我们的心理活动增多，需要的氧气就增多，而且，我们动脑思考所消耗的物质也主要是氧气。

呼吸是维护生命所必需的，而且呼吸方式必须正确。正确的呼吸能够起到保持健康和治疗疾病的作用，而错误的呼吸则损害人体器官功能，导致细胞变异，产生疾病。

当你正确呼吸的时候，你实际上是在足额足量地为身体提供所需要的营养，让身体的各个器官都获得补给。即使你吃了天底下最好吃的食物，最有营养价值的补品，最全面的维生素，如果没有被运送到细胞，没有同氧气结合，就很难被身体吸收。身体必须有效地发挥氧气的作用，而你必须协助身体进行有效的深呼吸。

正确的呼吸能使人充满活力。打个比方来说，当用风给火增加氧气的时候，火会烧得更旺，因为氧气有助燃的作用。同样的事情也在身体里发生，当细胞工作的时候，会燃烧体内的能量，而氧气可以推动能量更快速更有效地燃烧，充足的氧气供给让细胞更加活跃，人自然就会感到精力充沛。

呼吸还影响着淋巴液的运输。淋巴是免疫系统最重要的成员之一，它可以保护我们的身体不受细菌和病毒的侵害。机体有两种方式可以使淋巴系统活化——运动和呼吸。呼吸可以加快淋巴的排泄速度，以便快速排出体内的死亡细胞、血红蛋白和其他有毒物质。如果这些毒素排不出去，人体内就会有细菌旺盛地繁殖，这些细菌将会导致我们生病。

我们从出生到生命结束，呼吸贯穿生命的始终，是与生俱来的本能，它的地位独一无二。我们许多健康问题之所以发生，就是因为我们忽视了呼吸。瑜伽学的观点认为：“一个只是半呼吸的人，他只是半活着。”足见瑜伽学者对呼吸于身心健康乃至个人能力的重要性有着和常人不同的见解。

人体可以储备脂肪和热量，但不能储备氧气，因此必须时刻吸入新鲜空气，由于这一运动不能停止，所以呼吸质量在第一程度上决定人的身体健康质量，可是在现实生活中，我们大多数人吸入的空气只有肺活量的 $\frac{1}{3}$ ，可以这样说，一般人的呼吸质量只有本应达到的 $\frac{1}{2}$ 甚至 $\frac{1}{3}$ ，而对于那些呼吸方式不正确的人来说，其呼吸质量只有本应达到的 $\frac{1}{4}$ 甚至 $\frac{1}{5}$ ，这样，其身体质量也就远远达不到最佳状态，因而往往处于亚健康状态中。

提升身体质量第一要务就在于，对肺活量进行最大限度地利用，说白了就是，尽可能充足地为身体提供急需使用的氧气，尽可能大量地排除体内急需排除的废气。

我们经常接触到这样的事例，患同样疾病的人，有些很快就能痊愈，有些则日久不愈，而医学检查证实，他们的机体器官功能相差无几，关于此中的差别，有人认为是免疫力的问题，有人认为是胃气的问题，而我们则认为，这与他的呼吸方法大有关系，我们对比过病人的痊愈速度，结果证实，大多数呼吸方式较好，呼吸悠长的人，痊愈速度快，而日久不愈的人，大都呼吸方式不好，