

# 你的呼吸 还好吗？

——会呼吸才能不生病

王涛◎著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



## 序 1

# 气是人的命根子

Preface

很多疾病的来源是什么呢？《黄帝内经·素问·举痛论》说：“百病生于气。”百病生于气，是《黄帝内经》对人类疾病成因的论断，也就是说，人类的所有病患，都与气相关，而气的关键就是我们的呼吸。

中医认为，人体有四宝，四宝全，人体就健康长寿，四宝亏，人体就多病早夭。这四宝就是精、气、血、津液。看到这里，可能我们还不会觉得气有什么更加独特从而最重要的地方，那么，我要告诉读者的是，中医是分阴阳的，而精、血、津液三者，都属阴，唯有气是属阳的。阳是阴的统帅、领导，打个比方：就好像一家四口中，丈夫、妻子、两个女儿，丈夫如果病倒了，那全家的生活就堪忧了。所以气是独一无二的，而直接影响气的，就是我们的呼吸。

我一直苦于无法更好地对读者强调我们呼吸的重要性，最后我觉得可能从生命要素上来讲会更直观些。以上中医讲我们生命的四要素，气是四要素的领导，那么西医又是怎么认为的呢？

我们只需进入病房，看一下危重患者都要用到的生命体征仪，当你看

到生命体征的三个指标：心率、血氧、呼吸频率时，你是否能够很直观地形成呼吸对生命最重要这样的意识呢？大多数人是没有的，他们在看到这些仪器时并没有引起自己对生命和健康的深入思考。在人类性命攸关的三个生命指标中有两个都是跟呼吸有关的，毫无疑问，呼吸决定我们的健康，并决定我们的生命质量，乃至决定我们生命的继续和终结。

在西医的三个指标里面，血占一个半，所以说气血是我们的命根子。我们平时说要调气血，因为气血基本就决定了我们的生命状态，但是说到调气血，气和血还是有很大不同的。因为血的运行属于机体的自律行为，我们基本是干涉不到血的运行的，只有在有问题的时候用药，平时饮食加以调节，所以对于血我们的有效方法不多，基本可以说是无所可调，只有等它出问题后才加以各种治疗。但对于气就不同了，呼吸运动是一种完全可以主观调节并掌控的运动，所以调气血，其实主要在调气。但我们大多数人都陷入一个误区，说是调气血，主要就是靠食物来补血，然后靠食物来补气。其实这都是无关痛痒的办法，所以调理气血也就成了一件很难的事，而缺血的人则一直都会缺血。

中医还有一个生命三要素的说法，那就是精气神，气依然占据一个。所谓“人活一口气”，气是我们身体健康的重要保障，精和神虽然重要，但没了气就什么也没有了，可见这一口气，是分分秒秒都不能少的。植物人的神已经不能运转了，但只要一口气还在，生命就还有希望，还有可能恢复过来，可见精和神也离不了那一口气。比来比去，这一口气才是最重要的。而呼吸就是气的把手，只有把呼吸这个把手提起来，气才会保证我们身体的健康。

气不只是对于人类的生命极其重要，并且对于任何有生命的事物都是不可缺少的，生物学中指出生命的三要素：空气、阳光、水。

我们的祖先认为，元气是构成世界的基本要素，更是生命的根本要素，这是非常符合科学道理的。

从中医和西医为我们指出的生命要素来看，如果做一个结论，气（呼吸）是人类生命质量和健康的第一要素，我想，大多数人应该不会反对。即便有人想反对，也难以找出一个可以替代气的要素来。那么，由此继续往下推论：会呼吸才能不生病，我想也是合乎客观事实的一个论断。

其实，古人对气的认识远比我们更深刻，对气的重要性更是反复强调：

人之生死由乎气，气之为用，无所不生，一有不调，则无所不病、气有不调之处即病本所在之地，故治病以气为首务。所谓“行医不识气，治病何从据，堪笑道中人，未到知音处”（《景岳全书·诸气》引王应震语）。

从上一段引文中可以看出，古代医家早有论断：气只要有一点不调，则无所不病，什么是无所不病？就是凡是气不到哪怕气到了却不调的地方，都会生病。那什么是病本所在之地？意思就是说凡气不调的地方都会成为病源积聚的病灶。清代著名医家王应震甚至认为，不知道人体中有关于气的运行道理的医生，都不能算是合格的医生。

而事实上，在远古时期，呼吸是人类治病的基本手段。《黄帝内经·素问·移精变气论》中记载：“余闻古之治病，惟其移精变气……”可见在那个阶段，我们的祖先就是仅仅依靠呼吸术来治病的。

随着现代医学的发展，人们越来越认识到呼吸的重要性，现代医学已经告诉我们，不少疾病和痛苦，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。

比如以下几位医学专家的看法：

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生

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。

但是，西医明明已经看到呼吸的重要性了，它们的仪器也很明确地显示着，却没有真正从呼吸入手来直接解决这个问题，相反，他们靠输液维持生命、靠化疗来间接解决问题。

当代人提倡各种脏腑养生，经络养生，殊不知，脏腑经络及组织器官的生理活动，都必须依靠气的推动、温煦等作用，气不行了，你的经络只能越按越坏。营卫之气不足却靠按摩经络维持健康，道理就好比你的财务状况不好时再去透支银行信用卡，结果透支的越多，你的财务状况就越差，同样的道理，气不正不足，采取其他的一些健康手段反而会更加透支你的健康。这种透支的结果就是到最后身体彻底崩溃。

经络是治、调，而不能养，呼吸则是养、治、调兼运，其实对于生命来说，养重于治，病不是说治好后就完事了，治好病，仅仅是让你免除了痛苦，不代表你的身体也好，更不代表你已经高质量地活着，治好后还必须得养，养是根本也是最终目标。

气既是我们身体中精、血、津液运行的必要动力，也是我们身体排出病源、排出毒素的重要动力。

中医认为：万病出表都是好事，病不往外长，就肯定要往里长。那么，万病如何出表？气的推动是万病出表的一个根本因素。如果人体的正气不足，那么，气血不行，腠理不张，所有的病患都会在身体内沉积，最终导致诸病往里长，等到诸病长到内里脏腑之中时，再想排出体表就更难了，这时候往往就是重病、疑难病症了。

所以说气不正、不足、不清、不洁，是万病之源，想要身体健康不生病，第一件必备的能力就是要会呼吸，呼吸好，病才能不生。



## 序2

# 人类最悠久的养生传统

## Preface

以前我著作的《一切都与呼吸有关》曾经再版了两次，其间得到一些读者的好评，有的读者发邮件表示感谢。学呼吸能管什么用？这是很多人的疑问。

我在这里讲到这些事，是想告诉大家，呼吸术（呼吸锻炼）具有很多效果，对于很多疾病都有治愈疗效或者辅助效果，但这本小书无法一一统计并列举出来。

即便是医药治疗中已经完全验证的呼吸能治好的那些疾病，也已经非常之多了。小到我们平常经常有的头疼感冒、腹泻、便秘、神经性的轻微牙疼、腹疼，大到癌症、心血管疾病……以至于到心理问题，呼吸都有不可替代的疗效，乃至像几十年都治不了的运动遗精等怪病、疑难杂症，最有效的呼吸疗法都有可能治愈。也就是说，呼吸能治疗的疾病和问题，远远比这本小书中列举出来的要多得多。

所以无论你身体怎么样，是强健是孱弱，是无病是多病，你都可以试试呼吸。

作为人类的一门极为古老的养生传统，呼吸可以说是人类有史料记载以来，历史最悠久的一门养生学了。

既然说是养生学，那就要同医学区分开来。医学是治病的，而养生学是防病的，医学是要医治已经患了疾病的身体，而养生学除了防病之外，还要追求生命的高质量，什么是生命的高质量，比如以下这些指标：精神更愉悦、脑力更清楚、手脚更灵活、力量更充沛、五官更敏利（如耳聪目明、齿健等）。养生要走在治病的前头才行，如果让养生走到了治病的后头，那就什么都晚了。

古代的养生学是古人为保全性命、自然而终，从而创造出的一门学问，养生学的存在意义就在于它追求病苦不生，让人能健康爽利高质量地活着，而不是身患疾病低质量地活着。

在中国古代，《黄帝内经》《老子》《庄子》《列子》《抱朴子》等古典著作中都有关于呼吸养生的记载。

而在古印度，人们对呼吸养生的重视更甚于中国，现在社会上流行的瑜伽养生就是古印度呼吸养生学的一个分支。

可以说，呼吸养生术源远流长，社会影响非常广，是我们保健身体必不可缺、不得不学的一种养生方法。

归纳呼吸作为养生术的主要作用，简单来讲有以下两点：

一是调节、平复，呼吸术可以调节心理和生理，那些心理层面的压力、抑郁、怒积、忧思、恐惧、厌倦、悲伤、愁闷、紧张等不良心理疾患，都可以通过呼吸调节来解决，善用呼吸，你就可以回到平和、宁静、安稳、愉悦的心理状态中，这种调节和平复不但让你远离心理疾病，还能远离一些由心理问题引发的官能性疾病，也就是说你身体的病痛其实是通过呼吸来解决的。而那些生理层面的功能紊乱，功能失常，也可以通过呼吸来调节，而对于神经性的功能紊乱，呼吸治疗更是有良好的效果，二是养，呼吸提供人体必不可缺的养分，而且呼吸所提供的养分是其他养分合成的



前提，以此而论，呼吸术为我们提供各种各样的“养”。这种种的“养”充足，我们的身体各器官的功能就会达到最佳状态，从而从根本上杜绝疾病的产生。

以上两点是呼吸术的主要作用，呼吸还有其他的许多特色功能，这不是一篇短短的序言所能概括全的，还请读者在书中细细品读、体会。

在已出版的《一切都与呼吸有关》里面，我曾反复强调呼吸的重要性，唯恐读者对之不重视，很希望将这一甘露妙术广泛地赋予广大的读者，但我依然有很深的遗憾，当年并没有将它讲好，还远远没有讲到位。我一直想要抽足够的时间将它做得更好一些，这一次再版经过了不少的修订和重写，同时写入了这些年更多的感悟和心得。相信《你的呼吸还好吗？——会呼吸才能不生病》这一个“增强版”在这个空气污染已经成为我们大多数人健康问题的时候，能给广大读者带来健康生活的喜乐！





### 序 3

## 呼吸的革命——鼻尖式呼吸

### Preface

本书的前版书《一切都与呼吸有关》提出了一个重要的医学观念，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得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：饮食不节、劳累过度、受寒、作息无常、心理刺激……

没有人想到那只最重要的蝴蝶。通过对身体的分析归纳，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功能弱化，身体功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。

如果我们呼吸功能不强健，那么，我们的身体功能就不健全，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，让这只蝴蝶轻柔地、规律地扇动它的翅膀，那么，你不用担心你的身体在某天会刮起疾病风暴。

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）。

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功能，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。

通过我们的思维活动来控制呼吸，这是通常所称的意念呼吸，意念呼吸就是将被动的、自律性的呼吸转变为由我们的思维意识去主动控制的呼吸。这可谓是一种呼吸的革命。

在呼吸术中我们普遍了解的是腹式呼吸，它也被公认为是最好的呼吸法，但事实真是如此吗？实际上腹式呼吸只是呼吸术中的一种，并不是最好的，而且不太适合妇女。在这本书里面，我们给读者讲解了更多的呼吸方法，详细地讲解了各种呼吸方法的优劣和适应情况，并且隆重推出鼻尖式呼吸，这一呼吸方式是对几千年来中国流行的腹式呼吸的一种改良和进步，可以说，推广鼻尖式呼吸不啻是一次呼吸的革命、健康的革命。

本书的前版书《一切都与呼吸有关》获得一些读者来信感谢，治愈了一些困扰读者几十年的顽疾，读者尤其是对其中的鼻尖式呼吸赞赏有加。原书因为较为理论化，不太适合广大的普通读者，又因是第一次创作，许多方面都还很很成熟。这一次较为侧重实际的操作，实验、总结、创作了更多有用的知识，力争把它变成人人读得懂，人人用得上的一个通俗读本。经过七年的再积淀，作者又加入了如瀑式呼吸、胎儿卧辅助呼吸等比较实用的内容，对于读者来说，会呼吸才能不生病真可谓是一剂养生除病的良方。



## 目录

contents

### 第一章 保卫呼吸，刻不容缓

- 01 我们的呼吸其实很讲究 / 2
- 02 呼吸的困境 / 4
- 03 空气并不是只影响呼吸系统 / 7
- 04 认真认识一下雾霾 / 8
- 05 雾霾对身体的伤害 / 11
- 06 雾霾天的基本防护 / 14

## 第二章 重新认识我们的呼吸

- 01 对呼吸，那些我们不曾想到的 / 18
- 02 睡眠好坏，取决于呼吸深浅 / 19
- 03 不是空气太干，而是呼吸太浅 / 22
- 04 瀑式呼吸法 / 27
- 05 吐纳法 / 33
- 06 声引法：用声波与脏腑共振 / 36
- 07 腹式呼吸法 / 38
- 08 丹田呼吸法 / 42
- 09 屏息法、龟息法 / 46
- 10 延长呼吸法 / 50
- 11 胎儿卧呼吸法 / 51
- 12 结合冥想呼吸法 / 54
- 13 满息、各种呼吸术 / 57
- 14 鼻尖式呼吸 / 60
- 15 忽视皮肤呼吸的危害远比想象得要大 / 64
- 16 善用下呼气之门——收缩肛门 / 66
- 17 呼吸术的完美辅助 / 68
- 18 只有鼻尖式呼吸才能实现完全运动 / 71
- 19 超级恢复技术——用呼吸给内脏按摩 / 73
- 20 随意系统与非随意系统的唯一桥梁 / 76
- 21 小疼小病呼吸治 / 79
- 22 呼吸的控制 / 81
- 23 重新认识呼吸肌 / 82
- 24 呼吸需要注意力 / 86

- 25 呼吸惯性和调节 / 88
- 26 神奇的呼吸自动调节 / 90
- 27 呼吸术的根本原理 / 91
- 28 腹式呼吸与声乐的关系 / 93
- 29 呼吸术的流派 / 95
- 30 中国自古流传的导引养生 / 98
- 31 动静均衡的太极圆 / 102
- 32 散步的升级版——经行 / 103
- 32 眠中气和子午气 / 105

### 第三章 呼吸——生命的不可暂舍

- 01 呼吸是生命的根本要素 / 114
- 02 长寿就是呼吸悠长 / 117
- 03 呼吸是自然疗法的首要选择项 / 120
- 04 天然的抗病能力 / 122
- 05 玄妙神奇的“气” / 124
- 06 肺：气血凝聚之所 / 126
- 07 会呼吸才会聪明 / 128
- 08 呼吸、脑电波、神经系统 / 130
- 09 呼吸是最好的运动 / 135

## 第四章 呼吸是最好的能量

- 01 心肺一体，呼吸为先 / 142
- 02 有气才有力 / 143
- 03 学生和脑力劳动者的不二补品 / 145
- 04 呼吸作用是一种能量的释放和利用 / 147
- 05 人类的“绝对精力”主要从呼吸中获得 / 149
- 06 机体能量从饮食获得，生命能量从呼吸获得 / 150
- 07 80%的负离子要靠皮肤吸入 / 153
- 08 吸天地之精——改变你一生的负离子 / 154
- 09 最好的美容就是皮肤的呼吸 / 160
- 10 摩擦皮肤治哮喘 / 166

## 第五章 呼吸不足，百病丛生

- 01 呼吸不好毛病多 / 170
- 02 杀人于无形的持续慢性缺氧 / 172
- 03 大脑缺氧，心脏必出问题 / 175
- 04 疲劳乏力亚健康——关出来的“室内病” / 176
- 05 疲倦源于缺乏运动 / 179
- 06 压力、紧张造成的问题根在缺氧 / 180
- 07 长期呼吸不良有多可怕 / 183
- 08 孩子捂得越严实，越容易生病 / 185
- 09 过度哭泣可能导致缺氧致病甚至死亡 / 187
- 10 有氧运动只能算是饮鸩止渴 / 188



## 第六章 百病之生，根源在气

- 01 呼吸系统疾病是人类健康的头号杀手 / 194
- 02 一呼一吸中的微生物战争 / 196
- 03 人与细菌的生死之争在呼吸道中进行 / 197
- 04 干燥上火——烘出来的“室内病” / 199
- 05 甲醛中毒——装修出来的“室内病” / 202
- 06 刚刚引起重视的小儿呼吸异常 / 203
- 07 粉尘空气导致可怕的铅中毒 / 206

## 第七章 种种疾病，呼吸可防

- 01 好呼吸才有好功能——呼吸决定生机 / 212
- 02 决定身体每一个细胞生存的是呼吸 / 214
- 03 你的一切都与呼吸有关 / 216
- 04 心脏疾病从呼吸开始——护心先护肺 / 222
- 05 有氧运动预防心脏病 / 223
- 06 呼吸与心血管健康 / 226
- 07 呼吸是最好的“药材” / 227
- 08 男性性生活疲倦是因为高潮时缺氧 / 230
- 09 呼吸不畅引起性功能下降 / 232
- 10 调整呼吸使性爱更美妙 / 233



第一章

Chapter 1

# 保卫呼吸， 刻不容缓