



健康瘦身美呼吸

[日] 西原克成 著 / 杨俨 译



中国轻工业出版社



健康瘦身美呼吸



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康瘦身美呼吸/(日)西原克成著;杨俨译. —北京:
中国轻工业出版社, 2005. 1

ISBN 7-5019-4692-2

I. 健… II. ①西… ②杨… III. 肥减-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132513 号

版权声明

《ASA 3PUN! 「BIKOKYOU」 DIET 「NANA DE ROKYOU」 NO KYOUI》

© 西原克成 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with KODANSHA LTD.

本书由日本讲谈社授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 由中国轻工业出版社在中国大陆独家出版中文简体字版。版权所有, 翻印必究。

责任编辑: 小石头 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 3.5 字数: 70千字

书号: ISBN 7-5019-4692-2/R·087 定价: 9.80元

著作权合同登记 图字: 01-2005-0376

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41296S2X101ZYW

对于人的生命来说,没有什么比呼吸更重要了。呼吸一旦停止,所有的一切也就到了尽头。其次是吃进富含营养的食物。无论我们吸进多少空气,离开了营养,氧气就无法燃烧而释放出能量。还有一件事也非常重要——睡眠,它让我们的骨骼得以充分地休息。人依靠双腿支撑而生活,如果缺乏充足的睡眠,体内的细胞就不能进行充分的新陈代谢。正是基于上述这三个条件,我们才能正常而健康地生活。

瘦身,就是依靠食物来保持身体健康的一种方法。正因为空气是维持生命活动所不可缺少的物质,所以我们视它为一种营养。也就是说,“美呼吸”瘦身是让我们生活得更加美好的一种技巧。

虽然称它是技巧,实际上并不难掌握——只不过是稍微改变一下你的呼吸方法而已。如果你能掌握正确的呼吸方法,那么它将赐予你一副灵巧的身材,让你的身心从此大放异彩。

西原克成

2003年6月

目 录

Part 0

绪 言

空气究竟是什么?.....	6
空气可以变成营养	7
空气的神奇力量	9
空气可以瘦身.....	10
用鼻子呼吸才正确.....	11
随时随地呼吸,随时随地瘦身	13

Part 1

你会不会呼吸?

用嘴呼吸的人很多.....	16
看脸能知道你的呼吸方法.....	19
用嘴呼吸会让身体松弛.....	20
用嘴呼吸会让身体浮肿.....	23
用嘴呼吸会让身体变冷.....	26
用嘴呼吸会降低肠道的功能.....	29

小专栏 “氧吧”——获得富含氧气的空气.....	32
--------------------------	----

Part 2

做“美呼吸”——用空气瘦身

用鼻子呼吸的“诀窍”.....	34
嗅觉带来的效果.....	35
细嚼慢咽好处多.....	36
仰卧是最佳的睡眠姿势	39
充分呼吸空气的美呼吸.....	42
美呼吸的方法.....	44

美呼吸能改善寒性体质！	46
美呼吸能让肠道更健康	49

小专栏 在参加正式场合之前做美呼吸	52
--------------------------------	----

Part 3

用空气瘦身——清晨3分钟美呼吸

清晨3分钟美呼吸的效果	54
“早安”空气瘦身练习	56
睡觉前做美呼吸的效果	62
“晚安”空气瘦身练习	64

小专栏 心情低落的时候做美呼吸	70
------------------------------	----

Part 4

用美呼吸消除身体浮肿，塑造活力纤体！

浮肿让人“肥胖”	72
美呼吸可以消除身体的浮肿	74
肌肉松弛让你臃肿	77
做美呼吸让身体紧绷起来！	79

小专栏 过量饮酒后的美呼吸	82
----------------------------	----

Part 5

“美呼吸”瘦身+温热

温暖腹部能提高瘦身效果	84
阳光让你的身体苏醒	86
吃热的食物	89
提高瘦身效果的入浴方法	92

提高免疫力的美呼吸

美呼吸能够提高免疫力.....	96
美呼吸能改善过敏症状	101
美呼吸能改善膀胱和子宫的问题	105



Part 0

绪 言



绪言

空气究竟是什么？

空气，我们每时每刻都毫无意识地呼吸着。它在身边时，谁都不以为然；没有了它，却让人片刻难以生存。人们经常形容说“就像空气一样存在”——正如这句话的含义，空气与我们的关系如此之密切，每个人都必须依赖它才能生存。空气，不需要你花费一分钱——无论何时何地都能获得。然而，也许正因为它平常得不能再平常，很少有人好好想过它的作用和重要性。

空气主要由氧气和氮气组成。人呼吸空气时把氧气吸收到体内。不需要大脑思考，每个人都能自然而有节奏地呼吸空气，既可以有意识地大口吸气，也可以慢慢地呼吸。但人不能够长时间地停止呼吸。呼吸稍停片刻，我们便会感到窒息。那是身体在不断地向我们发出 SOS——“赶快给我输氧！”

人体由大约 60 兆个细胞组成。这些细胞利用氧气将我们吃进的食物中所含的营养进行燃烧。正是依靠这些营养物质燃烧时产生的能量，我们才得以生存。

吸入体内的空气在肺部被分解出氧气。氧气被输送到血液，并被红细胞中的血红蛋白所吸收。血红蛋白的作用是把氧气带到周身的细胞中。通过遍布全身的毛细血管，血红蛋白把氧气输送到体内的每一个细胞中。

人体每分钟需要消耗相当于 1 个奶瓶容量的氧气。与食物中摄取

的营养所不同的是：氧气无法在人体内储存。因此，如果体内的氧气不足，细胞就不能正常地工作。只要缺氧 5 分钟，大脑细胞就会停止工作并逐渐死亡。大脑细胞一旦死亡，人的生命也就随之结束。当我们停止呼吸时会感到窒息般的痛苦，那是因为我们的身体迫切需要氧气的缘故。

空气既看不见，也嗅不到。然而我们却每时每刻都不能离开它。它是我们的生命之源——这就是空气的“真正”面目。

空气可以变成营养

如前所述，我们从吸入的空气中获得氧气，而氧气则随着血液的流动被输送到全身的细胞。在这些微小到肉眼看不见的细胞中包含着各种各样的器官。其中一种器官叫线粒体。它的形状好像草履虫（一种单细胞生物），乍看有些“吓人”，却具有非常重要的作用——把吸收到体内的氧气转化为能量。

被吸收到细胞线粒体中的氧气与葡萄糖的分解物质发生化学反应，最终形成二氧化碳、汗液及尿液，同时还释放出一种叫 ATP（三磷酸腺苷）的能量物质。ATP 在无氧状态时也能释放，但其数量只相当于有氧时的 1/20。

如果没有氧气产生的能量,人体细胞就不能正常工作。一旦细胞不能正常工作,伤口就不能愈合,出血也不能被止住。伤口能够愈合,我们的身体能够长高,都是与体内细胞利用能量分不开的。

受伤或者老化的细胞被新生的细胞所替代的过程就是“新陈代谢”。细胞正是依靠其能量进行更新并活跃地工作着。显然,制造能量的氧气起着至关重要的作用。

人体内的细胞每天都需要更新换代。如果不进行更新,身体就会逐渐衰弱并日益老化。细胞进行新陈代谢所需要的一切物质都由营养元素提供。总之,空气是一种非常出色的“营养元素”。

因此,当我们充分地呼吸着“营养”——空气时,我们的身体一定非常地“满足”。

不错,对我们的身体来说,空气就好像是一顿美餐。



空气的神奇力量

前面我们已经了解到,空气能使人体的细胞充满活力,并帮助伤口的愈合。因为吸入了空气,我们的指甲和身体才能生长。婴儿能够成长发育也有赖于空气的力量。然而,空气的神奇力量还远远不止这些,它还能帮助我们消除身体的疲劳,并让身体不易感到劳累。

当我们进行剧烈运动或者搬运重物之后,第二天我们常会感到身体疲劳或肌肉酸痛。身体疲劳或肌肉酸痛的原因都是因为肌肉疲劳。

使用肌肉也需要消耗能量,而要获得能量就必须依靠氧气来燃烧营养元素。使用肌肉时需要消耗脂肪和糖分等营养元素。但是,当我们做运动时,身体的活动要比平时更加剧烈,因而血液来不及把氧气送到周身的肌肉组织中去。于是,在缺氧的状态下,肌肉只能依靠糖分迅速地制造能量。

乍一看这似乎没有任何的问题,但在缺氧的状态下,糖分制造能量的同时会产生一种叫乳酸的物质。实际上,这种乳酸才是真正令身体疲劳的物质!顺便说一下,身体疲劳的时候人想吃甜食就是因为体内糖分减少的缘故。因为甜食中含有的糖分能够迅速补充身体的需要。

疲劳的时候如果能让身体休息一下,疲劳就会渐渐消除。原来乳酸能被氧气转换成其他物质,因此当我们休息时氧气能分解乳酸,于是疲劳也就随之消失。如果能让空气中的氧气迅速地进入体内,那么疲劳将很快被消除。

此外,如果体内本来就具有充足的氧气,那么即使我们进行剧烈运动产生了乳酸,也会很快被氧气分解,从而不让疲劳留在体内。从空气中获得足够的氧气能让疲劳的身体尽快恢复,并使身体不容易劳累,让我们的每一天都充满活力!

空气中就蕴藏着这样的力量——是不是非常神奇?

空气可以瘦身

捏一下自己的腹部或者双臂,或许你会发现松弛的赘肉。“要是这些多余的肉能够消失该有多好!”遗憾的是,不管我们如何期盼它们“赶快消失,赶快消失……”它们也不会从我们身上离去。然而,使用空气——却能让你的期望变成现实。是的,如果我们借助空气的力量,这些赘肉将很快地消失!

没错,这些令人懊恼的赘肉就是脂肪。脂肪是肌肉获得能量的主要来源之一。而肌肉的另一个能量来源就是糖分。这两种营养元素的区别在于:糖分即使在缺氧的状态下也能转换成能量,而脂肪却不能。

脂肪主要存在于肌肉细胞的线粒体中,它必须依靠氧气才能被分解。线粒体和氧气结合产生能量的过程我们称之为 TCA 循环。如果体内没有足够的氧气,脂肪就不能顺利地进入这个循环。其结果就造成脂

肪在体内慢慢地堆积起来。此外,没有被消耗掉的脂肪会被身体储存起来以应付能量的缺乏。因此,不管我们怎么希望它们“尽快消失”,只要它们不被消耗掉就永远不会离开我们的身体。

也就是说,我们必须吸入足够的空气让这些脂肪燃烧起来。

人体的40%是由肌肉组成。如果有足够的氧气被运送到肌肉细胞里,那么多余的脂肪会很容易被燃烧起来。而且,如果我们的体内原本就储存着充足的氧气,那么当我们进行剧烈运动时,消耗的将不仅仅是糖分,还有脂肪。这样,脂肪就会很快减少。反之,即使我们的身体处于缺氧状态,如果我们能够吸入足够的空气,那么多余的脂肪也将不知不觉地被氧气燃烧,总有一天我们将向这些恼人的赘肉说再见。

正因如此,瘦身需要的并不是剧烈的运动,而只是吸入足够的空气。只需呼吸空气就足够了,既不费时,也不费钱。

呼吸空气也能瘦身——是不是让你觉得瞠目结舌?

用鼻子呼吸才正确

鼻子位于我们脸部的正中,高出眼睛和嘴巴。它是人体中能够嗅到气味的惟一器官。然而,鼻子的作用却不仅仅如此。呼吸才是鼻子最重要的功能。当然嘴巴也可以用来呼吸,但鼻子才是呼吸空气的主要通道。

空气既看不见也摸不着。因此,尽管空气中充满了病菌和灰尘,我们也不可能避开它们进行呼吸。这些病菌往往就是让我们得一些病的根源所在。然而,鼻子却能够阻止它们。

鼻孔入口处长有鼻毛,在鼻子的深处长着又细又短的纤毛细胞。此外,鼻孔的内壁还被一层能够分泌出黏液的黏膜所覆盖。换句话说,鼻子就像空调中的过滤器一样,可以将空气中的细菌和灰尘阻挡在体外。我们打喷嚏时会流鼻涕,也就是这个道理。

此外,空气被我们吸到体内后被输送到肺部。如果吸入的空气又干又冷,肺部就不能正常地吸收氧气。这样,即使我们吸进了空气,氧气也无法完全到达全身各个部位。身体也就不能产生力量,不能燃烧脂肪。

能够解决这个问题的只有鼻子。在鼻腔里有一个由鼻骨组成的大大的空洞叫做副鼻腔。在这个空洞里,空气能够被温暖到和身体一样的温度。然后,已经暖和的空气再被新吸进来的空气挤入肺部。

此外,副鼻腔还具有加湿的作用。在这里,空气的湿度几乎可以达到 100%。

正是依靠鼻子呼吸,病菌和灰尘才能被阻挡在体外,而且暖湿状态又使得几乎所有吸入体内的空气都能被肺部吸收。因此,对我们的身体而言,“用鼻子呼吸”才是正确的。

总之,鼻子具有十分重要的作用,它让吸入的空气更容易被我们的身体吸收。



随时随地呼吸， 随时随地瘦身

此时此刻，就在你阅读本书的时候，空气就在你的身边。更确切地说，你的周身都被空气包裹着。每天 24 小时，无论你是睡觉还是醒着，空气都时时刻刻地伴随着你。我们就这样毫无意识地呼吸着空气——我们的生命之源。

只要你稍稍改变一下自己的呼吸方式，不知不觉之间就可以达到纤体瘦身的目的——不论是在何时何地，更无需任何人的许可。最令人兴奋的是：空气不需要你花费一分钱，也不会带来任何副作用。

只需稍微改变一下呼吸方法就行，无需勉强自己也能坚持下去。慢慢地你甚至会忘记自己是在瘦身。

只要掌握恰当的呼吸方法，自然而然地你的身体就能变得纤细灵巧起来，而且会更加健康！

再也没有比这更轻松的瘦身方法了。赶快尝试一下吧，它不会给你带来任何损失，更不会让你浪费时间和金钱！

