

60个改善呼吸的秘诀



河北制造·健康生活系
A BEI BOOK PUB
Healthy Life Culture

呼吸

HUXI HAO SHUN CHANG

秦爽
编

好

顺畅



中国建材工业出版社

一部必将影响亿万读者生活方式的书籍

献给天下追求卓越生活品质读者的盛宴

教你正确的呼吸方法，一次深呼吸，呼出美丽人生！

呼吸 好顺畅



秦爽 编

60 个改善呼吸的秘诀

一部必将影响亿万读者生活方式的书籍
献给天下追求卓越生活品质读者的盛宴
教你正确的呼吸方法，一次深呼吸，
呼出美丽人生！

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸好顺畅 / 秦爽主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2005. 3

(北制造健康生活系)

ISBN 7-80159-842-3

I. 呼... II. 秦... III. 保健 - 呼吸方法

IV. R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 020709 号

呼吸好顺畅

秦爽 编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 5.125

字 数: 100 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 88386904

“你会呼吸吗？”如果有人这样问，恐怕你会觉得他的精神有点问题，人怎么能不会呼吸呢？我生下来就会了。真要这样想，你还真的是错了。

只要活着的人，都能呼吸。呼吸是满足我们生存的一个必要条件，是本能。但是能呼吸，可不代表“会”呼吸，别小看了这个天生的本事，一呼一吸之间，还大有文章呢。

如果说呼吸能够减轻压力，能够缓解疼痛，能够治病，甚至还能减肥，你恐怕更会觉得不可思议，其实，举个简单的小例子就能明白：当你发怒或者心情郁闷的时候，试着长长的吸一口气，再慢慢的呼出来，几次这样的深呼吸之后，你会觉得情绪平稳了许多；在紧张的时刻，深呼吸几下，也可以让自己冷静下来，这都是大家共有的经验。

武学家讲究“运功吐纳”，现在各种健身运动也要考虑呼吸的均衡，就拿风靡世界的瑜伽运动来说，首要的基本功，就是保持平静深远的呼吸。所以说，一呼一吸之间，真的是大有学问。

这时候，再问你上面的问题：“你会呼吸吗？”可能你就不会再那么困惑了，本书正是可以解答这样的疑问——如何健康有效地呼吸。书中详尽地介绍了应对各种情况和疾病时的呼吸方法，比如面对压力和紧张情绪的呼吸，身体不适抵抗力减弱时的呼吸，以及在日常的繁忙工作中保持健康呼吸的方法。同时，还从生活中可能遇到的各种呼吸问题入手，以简单易懂、方便易学的方式，介绍了几种简单有效的通过呼吸方式减压、减肥的保健操，以及能对呼吸系统起到净化、保健作用的瑜伽呼吸法。可以让你在十几分钟内，得到一次健康呼吸的享受。

前言。

目录

Chapter 1 | 给生命以新鲜与健康的呼吸

生命就是连续的呼吸 /2

呼吸疾病——人类健康的头号杀手 /6

认识你的呼吸系统 /8

如何使自己远离呼吸的误区 /16

什么是正确健康的呼吸 /18

一同体验深呼吸的非凡魅力 /22

Chapter 2 | 与健康长寿的呼吸方法亲密接触

平心静气释放生活压力 /26

匆忙工作别忘调气养息 /32

健康呼吸带来清新的休闲光阴 /36

吐纳之间平复你紊乱的情绪 /44

一呼一吸赶走身体的不适 /48

正确呼吸帮助你强身健体 /52

Chapter 3 | 呼吸也得学一学

首先,测测你的呼吸 /60

呼吸吐纳法 /64

丹田呼吸法 /66

转换呼吸法 /67

普拉提呼吸法 /69

腹式呼吸法 /75

胸式呼吸法 /80

挺腰呼吸法 /81

卧位呼吸法 /82

冷却呼吸法 /84

蜂鸣呼吸法 /84

风箱呼吸法 /85

单鼻呼吸法 /86

单肺呼吸法 /86

Chapter 4 | 像瑜伽一样呼吸

瑜伽,以自然的名义呼吸 /88

完全瑜伽呼吸 /90

瑜伽净化呼吸法 /94

瑜伽婴儿呼吸法 /96

当呼吸遇到冥想 /98

10分钟瑜伽呼吸计划 /100

Chapter 5 | 改善呼吸的三大秘诀

秘诀一:食疗——呼吸系统保健食谱 /108

秘诀二:运动——呼吸系统保健操 /114

秘诀三:药疗 /128

Chapter 6 | 健康呼吸,美容塑身治病一把抓

美颜呼吸兵法 /138

减肥事业的呼吸操练 /142

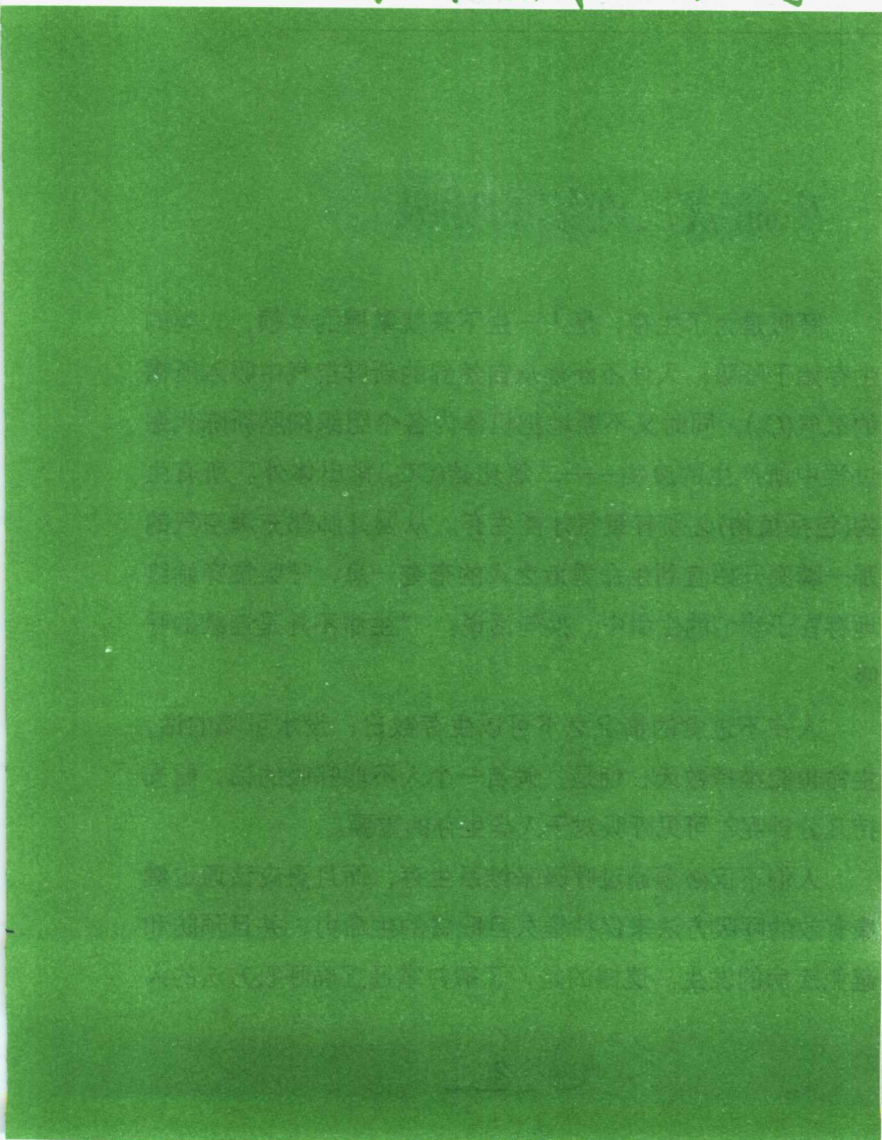
正确呼吸摆脱口吃困扰 /146

正确呼吸缓解气促症状 /150

正确呼吸减轻分娩痛苦 /152



给生命以新鲜 与健康呼吸



健康的**生命**，是我们天赋的权
利；呼吸，是我们的**本能**。

生命就是连续的呼吸

呼吸是为了生存，是人一生下来就掌握的本领，人类的生存始于呼吸。人体不断地从自然界的新鲜空气中吸入所需的氧气(O₂)，同时又不断地把机体内各个组织细胞新陈代谢过程中所产生的废物——二氧化碳(CO₂)排出体外。所有生物(包括植物)必须有氧气才能生存。从婴儿肺部充满空气的那一瞬间开始直到生命垂危之人的奄奄一息，呼吸贯穿始终地存在于我们的生命中。换句话说：“生命不外是连续的呼吸。”

人在不进食的情况之下可以生存数日；没水可喝的话，生命也能维持数天；但是，倘若一个人不能呼吸的话，能支持几分钟呢？可见呼吸对于人类生存的重要。

人们不仅必须通过呼吸来维系生存，而且更应该通过健康有效的呼吸方法来保持恒久且旺盛的生命力，并且预防和避免疾病的发生。遗憾的是，了解并掌握正确呼吸方法的人



呼吸好顺畅



却是少之又少。大多数的人在呼吸时都会采取惯用且随意的方式，例如我们常常能看到的缩胸、屈肩的呼吸方式。其实，不好的呼吸习惯不仅会造成呼吸系统的疾病，降低人体的免疫力，更会在不经意间缩短你的寿命。

古语有云：掌握呼吸，行沙土而不留足迹。从此不难看出，聪慧的老祖先们很早就知道了要用正确的呼吸方法来增强生命的活力。在古书里也有很多关于正确呼吸锻炼方法的记载。古人既然已经早早言明正确呼吸的重要性，我们又为什么不去遵循呢？

健康的生命，是我们天赋的权利；呼吸，是我们的本能。只有以新鲜、自由、正确的方式来呼吸，才能让我们的



生命健康地延续。“如何正确运用这一天赋本能，来促进生命的健康与持久呢？”请接着认真仔细地阅读本书，相信你一定会找到适合自己的健康而有效的呼吸方法，从而为你的生命注入新鲜、强劲的能量。

清新呼吸能

1 | 提高精力水平 使我们在工作时能够精力充沛，身体状况更加年轻，更加充满活力。

2 | 缓解哮喘症状 大约有三分之一的女性哮喘病患者有呼吸失调症。有研究表明，通过正确的呼吸训练，可以使患者掌握更合适的呼吸技巧，从而减少自己哮喘发病的次数。

3 | 帮你驱赶压力 学会控制呼吸，就能避免人在换气过度的情况下可能会导致的恐慌与紧张。深呼吸还能帮助你在压力很大的情形下保持冷静。所以，在面对困境和压力的时候，你要学会告诉自己先来个深呼吸。

4 | 促进消化系统有序工作 即使吃最健康的食物，身体也不可能完全吸收所有的营养物质。这是因为当你的身体过度运行或处于紧张状态时，人的消化系统就会自动关闭。而良好有序的自由呼吸能让人放松下来，更好地消化与吸收食物的营养。



呼吸顺畅



就在**无声无息**的呼吸之中,谁
知道**健康**正在一步一步地被吞
噬? 杀手可能就在我们**身边!**

呼吸疾病

——人类健康的头号杀手

社会科技的不断进步与发展,给人们的生活带来很多的便利。与此同时,却也引发了很多问题,给人类的身心健康带来了巨大的危害与威胁,比如环境污染。

近年来,随着我国城市化进程的加快,城市环境污染问题日益严重。而因为外界生存环境污染、恶化和各种不良生活方式的影响,呼吸系统疾病导致人类死亡的比率正在逐年上升,目前已成为导致死亡的头号“杀手”——这是全国呼吸衰竭学术研讨会上专家们经过论证而得出的结果。

由全国肿瘤预防办公室完成的20世纪80年代末、90年代初中国人口死亡原因抽样调查结果显示:呼吸系统疾病导致的死亡的人数占全国总死亡人数的22.77%,在各种疾病中居于首位。各种呼吸疾病引起人类死亡的最常见且直接原因就是呼吸衰竭,在引起死亡的呼吸衰竭中又以慢性呼吸衰



呼吸顺畅



竭为主，而造成慢性呼吸衰竭的情况，在临床上又以慢性阻塞性肺疾病(COPD)最为常见。据不完全统计，目前我国15岁以上人口中COPD患病率为3.17%，如果不加以注意，COPD最终将发展为呼吸衰竭、肺心病。但由于我们一直没有能够从根本上解决COPD的源头问题，使其病死率一直徘徊在15%左右。

目前，中国城市空气污染类型正在由煤烟型向燃油混合型转变，首要污染物已由烟尘转为氮氧化物，全国酸雨区面积呈扩大之势，已经由最初的点状分布扩展连片，由西南局部地区扩展到西南、华南、华中、华东大部分地区，自然界的生存环境正在不断的恶化。此外，现代人如吸烟之类的不良生活方式，更增加了呼吸系统的负担。一些新兴的产业也不可避免地增加了人们的职业性肺损害的机会。还有居室中小环境的变化，如居室装修、厨房烹调油烟等都会对人体健康造成巨大威胁。

总之，生存环境的污染日益严重，使得呼吸疾病渐渐成为了人类健康的头号杀手，这就致使我们每一个人都要关注我们呼吸的健康，学会尽可能地给我们自己最新鲜最健康的呼吸。



我们**身体**重要的一部分,你
了解它们吗?

认识你的呼吸系统

人体呼吸器官机能的好坏,关系到人们寿命的长短。我国医学早已有过“呼吸精气,独立守神,诸气皆属于肺,肺是气之本源”的记载。认为肺气的衰旺,是人的寿命长短的标志。人的生命活动一刻也离不开氧气,而负责把氧气从外界环境吸入到体内的是人的呼吸器官(包括呼吸道和肺)的主要功能。“停止了呼吸”往往意味着一个人生命的终结。人体除了必须不断地从生物圈中获取各种营养物质外,还必须时刻与外界环境进行气体交换,利用吸入的氧气来氧化细胞内的一部分有机物,来释放其中的能量,以便满足人体各项生命活动的需要。这一切都是通过呼吸来完成的。

由于人体内部的器官始终在进行工作,所以人的生命活动就一直需要消耗能量,即使当人们处于安静状态时也是如此。所以,一个人所做的工作越多,他所消耗的能量也就越大。人体利用从食物中得来的营养物质补充着能量,而对这



些营养物质的利用，往往是靠着氧化它们的方法来实现的，这就必然需要氧气的参加。而在营养物质的氧化过程中，人体内会形成一些分解生成物，这些分解的生成物对人体是有害的，因而必须将它们排出体外。这样，为了保持对营养物质的氧化、分解与吸收的整个过程，我们就需要吸入氧气，同时要立即将有害的生成物排出体外的需要。

呼吸正是为了满足身体的这两种不同要求而存在的。进行呼吸的第一个阶段即吸气时，我们将大气中的空气吸入体内；进行呼吸的第二个阶段即呼气时，随着呼出的空气我们摆脱了对身体有害的生成物，首先是碳酸气。由此可见，肺的呼吸过程就是人体与外界环境之间的气体交换过程。

人体的呼吸道由外部呼吸道与内部呼吸道两部分组成，由鼻孔开始到声带为止的叫做外部呼吸道，由声带到肺泡叫做内部呼吸道。

当吸气时，大气首先进入鼻腔，鼻腔是我们呼吸系统最开始的部分，呼吸，要经过鼻，含有特殊细胞的鼻黏膜能阻止尘埃及微小异物的进入，这一点具有很大的意义。此外，空气在进入肺前经过鼻腔时能得到温暖，这一点对于人体也是很重要的。随即，空气经过鼻咽进入喉头，喉头是呼吸系统的重要器官，因为在里边有声带。而声门空隙的宽度影响着气流运动的自由。接着再向前，空气就进入了气管。

气管是由环状软骨构成的空管，环状软骨能使气管在空气通过时不致发生凹陷。

由于气管的这种构造，肺才能和外部的空气相联系，以



保证空气自由地深入肺中。

气管在肺部分成两个主要分支，这叫做支气管，每一根支气管深入到相应的肺中，在那里各自还要进行与肺叶数目相同的第二次大分支。这些分支叫做一级气管。它们本身又分成较小些的二级支气管，然后分成三级的，最后分成最小的分支，叫做细支气管。细支气管壁分布在很多平滑纤维上，这些纤维的收缩能影响呼气的进行。空气从细支气管进入肺泡这就是吸入空气的最终目的。就是在肺泡里进行着空气与血液之间的气体交换，而这种气体交换也就构成了肺呼吸的实质。

肺泡极微小的体积可以用它的数量来补偿。根据生理学家的计算，肺泡的数目可以达到二百万，如果将肺伸展，把所有肺泡展平的话，约能占100平方公尺的面积。

呼吸系统的构造有着这样的特点，随着呼吸系统愈接近终端，呼吸道就越细，而其分支的数量却一直在增加，这对于迅速沿着肺的整个呼吸面传播氧气，以及增大的肺的呼吸量来说，是非常必要的。

呼吸系统的天然抗病能力

除了皮肤以外，在人体的各种系统中，与体外环境接触最频繁的就是呼吸道了。或许正因为这样，我们的呼吸道就像一个天然屏障，具有一定的抗病能力。

一个成人，在较安静状态下，每天要有12 000升新鲜空气通过呼吸道进入肺，来供给机体生存所需要的氧气。尽管自然环境的空气中混有许多尘埃、微生物、臭氧等，但由于



呼吸顺畅

