

家庭必备
健康枕边书

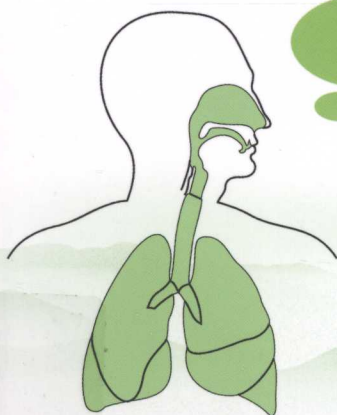
现代压力社会的经典健康读本



荒木隆次的 呼吸健康法

深腹式呼吸法的6大好处：

- ①能帮助人们减压，缓解失眠症状。
- ②对肩酸、腰疼、寒症等症状有治疗效果。
- ③可防治高血压。
- ④不需花钱就能马上开始。
- ⑤不用运动或节食实现轻松瘦身。
- ⑥能够防治慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病。



(日)荒木隆次◎著
高元玉◎译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [やせる!デルデル呼吸ダイエット]

BY: [荒木隆次]

Copyright © Ryuji Araki Printed in Japan 2007

Original Japanese language edition published by Makino Shuppan Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Makino Shuppan Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社MAKINO出版授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第273号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

荒木隆次的呼吸健康法/(日)荒木隆次著;高元玉译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-5896-0

I. 荒… II. ①荒…②高… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192272号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

版式设计: 李新泉

封面设计: 艾博堂文化

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4.5

字数: 56千字

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 李雪

书号: ISBN 978-7-5381-5896-0

定价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5896

荒木隆次的 呼吸健康法

(日) 荒木隆次 著
高元玉 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前 言

我从三十五六岁开始就深受便秘之苦，到40岁前后便秘最严重时，甚至达到一周不排便的程度。腹胀、腹痛难忍，肠道连蠕动的迹象都没有，简直就是束手无策。我甚至担心自己是不是得了什么重病，连遗书都给家人写好了。

我尝试吃调节胃肠蠕动类的药、指压按摩、不穿短裤睡觉等针对自己的便秘的各种方法。有时还会因为吃了通便药而引起腹泻，这些给我留下了痛苦的记忆。

在重复尝试了很多错误方法之后，我忽然发现了意想不到的排便法。

在一个寒冷的冬日，我和往常一样坐在厕所马桶上，跟怎么也排不出来的大便做着斗争。当时，因为寒冷，鼻水滴滴答答流了下来，我抓起卫生纸捏住鼻子，“膨”地一声呼气，紧接着，之前的艰苦奋战瞬间解决，阻滞的大便一下子就解出来了，这简直是不可思议。

为什么捏住鼻子呼气，大便就会通畅了呢？我试着研究起来。也许是深呼气的时候对腹部恰当地加了压，从而顺利排出来的。当时，直觉告诉我：“呼吸的方法里一定有排便的秘诀！”

我由此得到了启示，后来就反复练习呼气后使劲，大便不能出

来的话就再呼气再使劲的排便法。结果，排便变得容易了，差不多每天都可以通便了。这说明对于排便和呼吸的关系，我的直觉是非常正确的。

长期以来，从各个角度对呼吸法进行的研究层出不穷。为了了解呼吸法，我去了九州大学、熊本大学、产业大学的解剖学教室访问求教，查阅了解剖学教科书中相关资料。我练过瑜伽、气功，还曾去动物园仔细观察了斑马、山羊的呼吸方法。在积累了这些研究结果和亲身体验的基础上，我把原有的腹式呼吸法进一步深化，总结出了更深层次的“深腹式呼吸法”。

同一般的腹式呼吸法不同，这种呼吸法重视过去研究中不为人关注的腹横肌的调动。我从运用深腹式呼吸法以来，20年的便秘转眼就消失了。我周围接受过这种呼吸法指导的人也无不产生了良好的效果。健康杂志《安心》做过数次专题报道，读者反响强烈。

“我用深腹式呼吸3天就见效了，早、晚只要在马桶上10到15分钟就可以了，每天早上舒畅通便，腹胀也消失了。”（43岁女性）

“不用像以往那样，最终用力后仍有排不净的感觉，自从练习深腹式呼吸法以来，排便爽利通畅，腰也变细了。”（62岁女性）“手术后，我被便秘所困扰，试着运用深腹式呼吸，马上效果就出来了，令人吃惊。”（61岁女性）对深腹式呼吸法充满感激的人们确实在增多。

这里需要特别指出的是，深腹式呼吸法不仅对便秘有效，还对

肩酸、腰疼、寒症、失眠及肥胖等症状都有疗效。发现深腹式呼吸在这么多方面有效，我自己也很吃惊。

本书不仅介绍了治疗便秘、肥胖的呼吸法，还对腰疼、肩酸、寒症等不同症状所对应的呼吸方法进行了介绍。

从我的亲身体验和周围人的实践得出症状改善的例子来看，它的疗效确实是有目共睹。可以说它是实用、有效的方法。

仅改变呼吸法就能消除便秘，不需要特别的运动和改变饮食习惯，就可以轻松瘦下来，寒症、肩酸、腰疼这些不舒服的症状也可以祛除。基于以上优点请一定将深腹式呼吸法运用到您的日常生活中，亲身体验它的疗效吧。

如果您因为深腹式呼吸而变得更加健康美丽、生活更加轻松快乐的话，作为作者的我将感到无上幸福。

荒木隆次

目 录

前言	2
第 1 章 呼吸能“治病”	9
改变呼吸法，使身体变得健康	10
比腹式呼吸更深一层的呼吸法	12
腹横肌是深腹式呼吸的关键	14
压迫腹部呼吸法的不良影响	19
呼吸方法对身心健康很重要	22
轻松呼吸，便秘影无踪	26
调动腹横肌，变身“瘦美人”	31
燃烧脂肪，预防肥胖	33
让肠道变得更加干净	35
改善失眠、寒症、腰疼、高血压等疾病	37

第2章 开始练习：深腹式呼吸的具体做法41

深腹式呼吸的要领42

深腹式呼吸的步骤44

1. 感受腹部肌肉运动的练习44

2. 二段式呼吸的练习（找到深呼吸的感觉）48

3. 深腹式呼吸的具体做法51

4. 改善便秘的深腹式呼吸法的具体步骤56

5. 可瘦身的深腹式呼吸法的具体步骤59

呼吸练习中的注意事项65

随时、随地、谁都可以做的呼吸健康法68

第3章 针对各种症状的深腹式呼吸法71

身体不适的原因在于呼吸方法72

消除腰疼、腰间盘突出的深腹式呼吸法74

腰疼的原因源于腰方肌僵硬74

通过腹横肌按摩腰方肌78

腰间盘突出也可以改善80

消除腰疼、腰间盘突出的深腹式呼吸的具体做法81

消除颈肩酸痛的深腹式呼吸法	84
胸式呼吸导致肩酸	84
用深腹式呼吸替代胸式呼吸	88
消除颈肩酸痛的深腹式呼吸的具体做法	90
消除胀气、腹痛的深腹式呼吸法	93
刺激肠道蠕动，排出胀气	93
消除胀气、腹痛的深腹式呼吸的具体做法	96
消除寒症的深腹式呼吸法	98
腹压高就会怕冷	98
消除寒症的深腹式呼吸的具体做法	104
改善失眠、自律神经失调的深腹式呼吸法	106
调节自律神经失调的紊乱状况	106
改善失眠、自律神经失调的深腹式呼吸的具体做法	109
 第4章 学会正确呼吸，赢得健康人生	 111
成功体验1：便秘消除了，头疼也治好了	112
成功体验2：腰围缩了8厘米，肝功能也改善了	116
成功体验3：消除痘痘，收紧腹部	121
成功体验4：排便变畅快，赘肉消失了	125

成功体验5：肩酸、头痛消除了	130
----------------------	-----

成功体验6：改善手脚发冷、脸部浮肿的症状	133
----------------------------	-----

成功体验7：腰疼治好了，体重减轻了	136
-------------------------	-----

后序	140
----------	-----

第1章 呼吸能“治病”

改变呼吸法，使身体变得健康

日常生活中，大家注意过自己是怎样呼吸的吗？

呼吸是支撑我们生命最基本的生理活动，呼吸方法的正确与否影响着我们的身体健康。大多数人都是在无意识地吸气、呼气，不过，每个人都应该找到并采用对健康有益的呼吸法。我的切身体会是运用正确的呼吸方法，可以改变身体状况，使人变得更健康！

经过研究与总结，我发现了一种深腹式呼吸方法。自从我开始使用这种呼吸法，困扰我多年的便秘问题很快就解决了，现在，我几乎每天都能爽快通便。和我一样试用深腹式呼吸法的人们的便秘情况也很快得到了改善。不仅如此，很多人的慢性肩酸、严重到需要外科手术纠正的腰疼，以及女性易患的寒症，使用这种呼吸法后也得到了改善，从此变得腰轻腹爽，步履矫健。

深腹式呼吸法还有另一个重要的作用：具有显著的减肥效

果。半年减8公斤、数月减10公斤这样令人吃惊的事例就真实地发生过。没节食，也没做额外的运动，仅仅是改变了呼吸法而已，就能轻松瘦身。

此外，我还发现，深腹式呼吸法在治疗失眠症、高血压、青春痘、痔疮、过敏性肠炎等疾病中也有疗效。

不过，当您了解了这种呼吸法的机理，就不会对它的效果大惊小怪了。可以说，深腹式呼吸法是对健康最有益的呼吸法。

深腹式呼吸法不需要做像伸展运动那样的体操，也不需要药物、道具之类的东西，更不需要花钱，不论何时何地都可以开始。只要练习，谁都能掌握正确的呼吸法。可以说深腹式呼吸法应该是既方便又不花钱的健康法。

从希望解决便秘、肥胖问题的女性，到肩酸、腰疼的白领人士，以及内脏脂肪堆积，受失眠、便秘之苦的老年人，掌握了这种呼吸法，就能领略到其广泛的疗效。而且只要坚持练习，效果就会持续。

比腹式呼吸更深一层的呼吸法

有益身体的呼吸法应该是什么样的呢？大多数人都知道是“腹式呼吸”。瑜伽、太极、气功等备受欢迎的健身方法也都把腹式呼吸当做理想的呼吸法而加以运用。

腹式呼吸是通过胸部和腹部之间的筋膜——横膈膜的上下运动进行呼吸的。吸气时，横膈膜向下纳入空气，腹部鼓起；呼气时横膈膜回到原来的位置排出气体，腹部凹下。也就是说，横膈膜担当着一个“泵”的角色，发挥着泵的作用。腹部随着横膈膜的上下运动而起伏是腹式呼吸的特征。

深腹式呼吸与腹式呼吸是一脉相承的。简而言之，就是在腹式呼吸中轻轻呼气之后，进一步深吐气，比原来的腹式呼吸更深一层，也就是做深腹式呼吸。大家可能认为这种呼吸法很特殊，其实练习它绝不是什么困难的事情。请注意观察一下猫、狗悠闲地肚皮朝天睡觉时的呼吸状态。它们每次吸气、呼气，肚子就会自然地鼓起、凹下。可以说，这正是动物个体最

本能、最自然的呼吸法。

深腹式呼吸法基本上与这种本能的呼吸法一样，只要掌握了要领谁都能做。做正确了，一定会收到效果。从我自身消除便秘的体验来看，这确实是一种有益健康的简单呼吸法。

那么，为什么深腹式呼吸对身体健康有益呢，下面说说它的理由吧。

腹横肌是深腹式呼吸的关键

深腹式呼吸法的关键是腹横肌。这里先就腹横肌做简单的说明。

腹部中央纵向分布的是腹直肌，在横的方向，有斜着分布的腹外斜肌。再向内，在腹外斜肌的内侧，还有斜向分布的腹内斜肌。这三种肌肉合起来就是通称的腹肌。从腹肌进一步向里，在腹部的最内侧，还有一部分肌肉，就是腹横肌（见图1-1）。腹横肌是腹部最内侧的肌肉。它从后背腰椎的横突开始，将胃、小肠、大肠等内脏器官包在中间，正好沿着内腹部围绕一周。腹横肌至今为止不太为人重视，医学上对它的作用是这样描述的：

腹横肌一方面提高腹压、压迫腹腔，促使腹腔内物排出，另一方面向上推横膈膜，从而进行呼吸。

可以说，腹横肌是与排便和呼吸直接相关的肌肉。腹横肌的肌纤维是沿着腹腔壁按水平方向分布一周的，这个肌肉一收

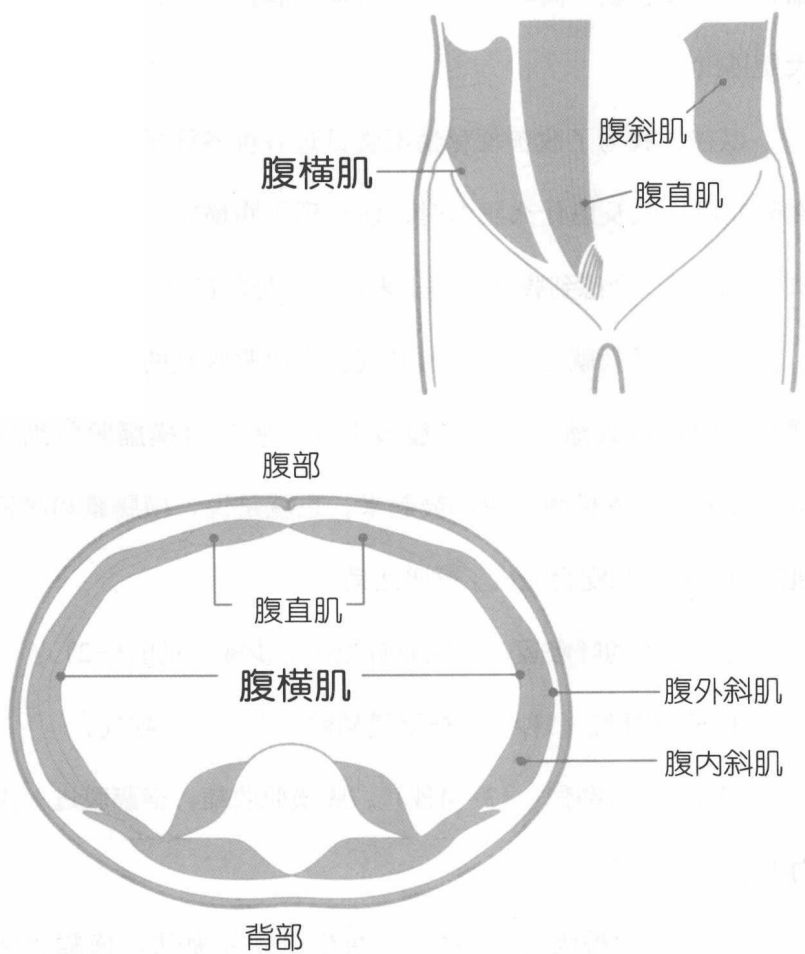


图1-1 位于腹肌深处的腹横肌