



# 你今天腹式呼吸了嗎？

## 每天10分鐘，氣守丹田，舒暢身心

文／中醫部 主治醫師 鐘茂旗

**中**醫推廣的腹式呼吸與西方醫學有些許不同，西方醫學強調的是腹部肌肉與橫膈膜用力的方法，中醫強調的是吸入丹田與氣的流暢。

人體內氣的運行，中醫認為在於經絡。這與神經、血管的解剖分布不同，一般人不會感覺到氣的流動，必須要透過練氣功和打坐，讓大腦的電氣活動進入 $\alpha$ -波的階段，才會有所感覺。藉由腹式呼吸法將身體的氣感吸入丹田，就能達到這樣的境界。

**腹式呼吸，簡單的說，就是用橫膈膜與腹肌呼吸。**呼吸對一般人來說是輕鬆平常的，不用耗費腦力來控制，當缺氧或遇到壓力，呼吸肌便會增加作功，使更多的氧氣進入肺臟，在血液交換，再送到大腦、肌肉來運用。大腦皮質也能調控一部分的呼吸，譬

如進入森林時的深呼吸，或是遇到烏賊車時的閉氣躲避，大腦可短暫控制。

呼吸對身體的幫助是肉眼看不見的，就好像淋巴液的循環、靜脈血的回流、自律神經的調控等等，看似無關緊要，卻是維繫生命功能不可或缺的重要環節。

### 腹式呼吸的優點

- 1.消除壓力，放鬆心情。
- 2.抑制交感神經，提升副交感神經功能，活化免疫系統，大幅增加對疾病的抵抗力和免疫力。中醫的體質檢查就有HRV可以確定交感神經的平衡度，並且客觀記錄治療的效果。
- 3.腹式呼吸沒有場所的限制，也不需要工具或任何花費。

4.不必依賴藥物，沒有副作用，屬於一種自然的自我修復功能

透過腹式呼吸可以調整自律神經。自律神經有兩種，一種是能強化力量與反應速度，而避開危險、抵抗壓力的交感神經；一種是維繫正常生理功能、平衡心跳速率、腸胃蠕動與調節免疫功能的副交感神經。現代的工作都需要用腦，講究速度，因而容易使交感神經處於興奮狀態，加速心跳、上升血壓、收縮胸廓的呼吸肌、加快大腦與神經的反應速度，以得到更多的氧氣與血流。凡事有好必有壞，長時間下來，神經系統無法放鬆，將導致肩背部肌肉緊繃痠痛，呼吸更沒有效率，大腦因為氧氣不足，又會發出訊息，必須費力的呼吸，使得肩背痠痛加重。

那麼，該如何改善這種情況呢？由於這是自律神經太過優勢而壓過副交感神經的結果，所以可以運用「腹式呼吸」來鬆弛身體、放慢步調、改善呼吸效率、促進淋巴循環與靜脈血回流，藉以增強副交感神經的表現，提高新陳代謝。

### 腹式呼吸的方法

1.尋找一個安靜的地點，空氣流通、光線柔和、溫度適中。先達到眼、耳、鼻、舌、身、意的六根清靜。

2.放鬆全身，輕閉目。

3.先將兩手掌心相對，磨擦50次，使掌心溫熱。



4.兩手交疊置於肚臍下1寸，使腹部感受到手掌的溫度。



5.眼觀鼻，鼻觀心，停止意念，氣守丹田。丹田大約在肚臍下1寸與脊椎中間。

6.呼氣（吐氣），從丹田出發，將氣往外吐出。有捨才有得，先將肺部中的廢氣完全吐出去，再吸氣就能提高換氣效率，增加氧氣濃度，降低二氧化碳濃度。

7.吸氣，將氣沉到丹田位置，放空丹田，慢慢吸氣，橫膈膜會自然收縮下降。

8.空氣在進到肺部的同時，背部與兩脅肋處會有麻刺流動感，這就是氣的表現。要注意不可用到肩膀、胸背的肌肉，胸廓要完全放鬆。肚臍在呼氣時會自動內縮，吸氣時會放鬆外凸。

### 經絡是氣運行的通道

如果全身的五臟六腑都正常運作，氣會流入與其相通的經絡。經絡是互相連接的，有其一定的順序，所以氣能夠運行全身，這也就是為什麼某一條經絡的疾病演變到最後會影響全身的臟腑功能。

例如憤怒會傷害肝經與膽經，肝經與膽經可以調節情志，和神經系統、精神狀態有關，受傷之後便會產生局部的氣滯症狀，如：太陽穴痛、脅肋脹痛。脾、胃經是後天之本，主管消化、營養，喜歡吃烤、炸、辣、花生等食物的人，鼻子兩側和嘴巴旁邊容易出現紅斑、血絲或青春痘。任脈總管一

身的陰氣，熬夜的人容易眼框發黑、胸悶、腹部無力、坐姿向前傾斜彎曲。

### 哪些狀況更需要做腹式呼吸？

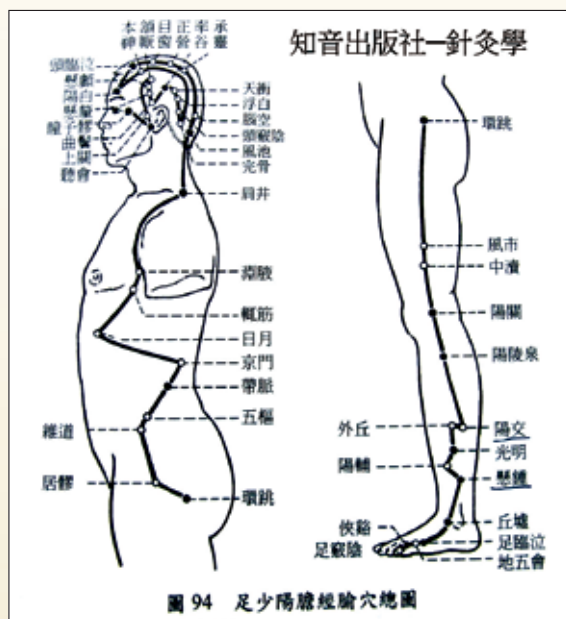
- **慢性阻塞性肺病**：在非發炎期可以訓練腹式呼吸，減輕胸廓壓力，幫助深層痰液的排出。
- **胸肋膜積水**：經過胸管引流術之後，仍然反覆發作的患者，藉由腹式呼吸的轉換，能減少臟層肋膜與壁層肋膜的摩擦，使呼吸更有效率、更不費力。這樣也能改善喘促與咳嗽的現象，並能促進水液與淋巴的回流。
- **鬱血性心衰竭**：能改善喘促症狀，減少心臟與肺臟的負荷。
- **焦慮**：能緩解焦慮狀態，也能緩解緊張所誘發的氣喘。
- **慢性疲勞症候群**：能使昏沈的頭腦清醒，加速新陳代謝，排除體內廢物。
- **失眠**：藉由打坐與腹式呼吸能讓腦波進入到 $\alpha$ -波的階段，讓大腦與身體得到休息。

### 長期緊張會使全身氣血循環混亂

太過緊張的身體狀態會擾亂免疫細胞養成教育，免疫細胞一旦無法區分正常體細胞與外來異物，將誘發攻擊而產生過敏反應。當抗體過度耗損，免疫功能和吞噬細胞的功能也會不足，容易受到細菌與病毒的感染，並減少干擾素的產生。這會使人容易生病，出現流鼻涕、痰黏、失眠、疲倦、容易焦慮等症狀。

中醫所看到的氣滯現象，就是在經絡循行的道路上，感覺緊繃、脹痛、發熱與癢刺

感等等。最常見的就是在膽經與三焦經循行的部位，從太陽穴→頸部兩側→腋下→脅肋外側→大小腿外側（如下圖所示）。



軀幹的雙外側部位恰好是呼吸肌的分布，也與淋巴循環相關。長期緊張會使全身的氣血循環紊亂，久而久之，肌肉將出現纖維化的條狀肌索、肋膜發炎、偏頭痛、腸道蠕動混亂、有時便秘有時腹瀉絞痛、靜脈曲張等實質病變。若身體累積過多的自由基，甚至可能產生腫瘤或癌症。

訓練腹式呼吸並非可以成為武功高手，也不是為了提升體力與智商，而是在這麼做的同時，身體會告訴你哪裡有問題需要修復，因此必須持之以恆，健康才能得益。現代人往往一有空閒便想尋求刺激，致使精力過度耗竭，與其如此，倒不如每天花個10分鐘，運用腹式呼吸與打坐，給身體充充電，蓄積活力來迎接工作的挑戰。🌍