

“呼吸到脐,寿与天齐”,教您一个古今中外推崇的保健妙招——

腹式呼吸让你活到天年

腹式呼吸之妙

“呼吸到脐,寿与天齐”,这是养生学家对腹式呼吸法的高度评价。我国古代医家早就认识到腹式呼吸有祛病延年的奇功,创造了“吐纳”、“龟息”、“气沉丹田”、“胎息”等健身方法。唐代名医孙思邈对腹式深呼吸尤为推崇,他每天于黎明至正午之间行调气之法,仰卧于床上进行练习。明代养生家冷谦在《修龄要旨》中写有养生十六字令:“一吸便提,气归脐;一提便咽,水火相见。”这十六字秘诀,包含了提肛、咽津、腹式呼吸三种保健练功方法,是祛病健身延年的法宝。

现代医学研究认为,人们在做腹式呼吸时,由于腹部肌肉紧张与松弛交替发生,从而使局部肌肉的毛细血管也交替出现收缩与舒张,由此可促进血液循环,增加氧气供给,加快身体新陈代谢产物的排泄,对全身器官组织可起到调

整和促进作用。另外,腹肌的收缩和放松也是良好的腹部按摩。这种按摩可以促进胃肠蠕动,改善消化机能,有利于机体对营养物质的消化吸收。腹肌又是排便的动力肌,腹肌的收缩有利于排便,故进行腹式呼吸锻炼有利于防治习惯性便秘。

我们知道,大腹便便的“将军肚”是多种代谢性疾病的温床,如能坚持做腹式呼吸运动,可使腹肌得到有效的锻炼,消除堆积在腹部皮下的脂肪,改善体内的脂质代谢,起到防治血脂异常、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等疾病的作用。腹式呼吸还能疏肝利胆,改善肝功能,促进胆汁分泌,对脂肪肝、胆囊炎、胆石症、慢性肝炎等患者都有很大的好处。另外,腹式呼吸对防治神经衰弱、情绪抑郁、失眠等也有一定的作用。

腹式呼吸之理

英国著名生物学家巴风认为,人的最高寿命,相当于完成生长期的5~7倍。人的生长期一般都在20~25岁之间完成,按此推算,人的最高寿命应该是100~175岁之间。现实表明,牛、马以及其他动物均可活到大自然赋予的自然寿命,而人却只能活到自然寿命的一半左右。

专家认为,人类之所以活不到自然寿命,一个重要的原因是人的呼吸方式的改变。除了人以外,所有的动物均采用腹式呼吸。如果您细心观察一下刚出生的宝宝,就会发现,宝宝呼吸时,小肚子是一起一伏的,而平日气喘吁吁的大人们都是肺部起伏不定。事实上,当胎儿还在妈妈的子宫里孕育的时候,采

用的就是腹式呼吸方式。

正确而规律的腹式呼吸为何能起到延年益寿、健身防病的作用呢?

中医学认为,腹居人体中部,是许多重要经脉循行汇聚之所。腹式呼吸时,随着腹肌的起伏,加强了气血的运行,使人体处于松静自如的最佳状态,也是经气运行的最佳状态,十分有益于身心健康。

现代医学研究表明,腹式呼吸能增加膈肌的活动范围,而膈肌的运动直接影响到肺的通气量,故经常练习腹式呼吸,可以增加肺活量,改善人体机能,有助于改善老年人及慢性肺气肿病人的通气功能。

腹式呼吸之法

美国健康学家的一项最新调查显示:不论在发达国家,还是在发展中国家,城市人中至少有一半以上的人呼吸方式不正确。很多人的呼吸太短促,往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时,便匆匆地呼气了,这样就等于没有吸收到新鲜空气中的有益成分。

我们不妨来自我检测一下:呼吸时,分别将自己的两只手放在胸部与腹部感受一下,如果放在胸部的手比放在腹部的手起伏明显,或者放在腹部的手几乎静止不动,那么就说明您的呼吸方式不健康,呼吸过于浅短。那么,怎样的呼吸方法才是正确的呢?那就是腹式呼吸。

在进行腹式呼吸时,站、坐、卧皆可,而且随时随地都可以练习,不过最好的练习方式还是以躺在床上为好。仰卧于床上,松开腰带,放松肢体,思想

集中,排除杂念。将右手放在腹部肚脐处,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。循环往复,保持每一次呼吸的节奏一致,并细心体会腹部的一起一落。

具体锻炼方法是:仰卧,按照每分钟5~6次进行,用鼻吸气时腹壁隆起,经口呼气时腹壁下陷。进行腹式呼吸锻炼要因人而异,量力而行,关键在于吸呼气时腹部的隆陷幅度要尽自己的能力,但不可操之过急,应由浅入深,每次及每日的锻炼时间自行酌定,一般每日早晚各练习一次,每次10分钟即可。

身体好的人,屏息时间可以适当延长,呼吸节奏尽量放慢加深。而身体较差的人,可以不屏息,但气要吸足。在呼吸过程中如果有津液溢出,可徐徐下咽。

