



深呼吸

◆法務部行政執行署嘉義分署會計室主任 周心憲

生死之道，存在那一口氣之間，
只要那一口氣(呼吸)還在你就還活著，
躺在醫院裡那些快往生的人，呼吸都是淺短而急促；
而長壽的烏龜是深細而長，
因此必須很嚴肅的心態來正視”呼吸”的品質，
讓自己的呼吸深細而長，健康又長壽。

氧氣經由呼吸達到、肺部、藉由肺囊的吸收由紅血球攜帶氧氣經過心臟收縮跳動(心跳)、而達到全身(腦部、五臟六腑、手腳等)，如果氧氣攝取不足無法供應全身，會造成缺氧現象，頭(頭暈、臉色嘴唇發白)、四肢(冰冷)、五臟(受損傷、末梢會產生厭氧區)，長期的厭氧區會因毒素的堆積而造成慢性疾病及蒼老。

就身理的構造而言，既然肺生的那麼大一個，那就表示你必須在充分使用她的情況下(吸飽)才有足夠的氧氣讓你全身達到最佳的運作。

這時候你會覺得精神很旺盛、空靈，身體輕飄飄的充滿活力。

若達不到(沒吸飽)，他會要求心臟加快跳動來輸送氧氣(心臟負荷增加)，若還是不足，他會優先輸送給腦部及腑臟的主要核心部分，減少四肢及末梢氧氣的輸送(厭氧區就產生了)。

絕大部分的人都採胸部呼吸，他的呼吸量扣除氣管支氣管之後進入肺部的空氣只有一點點，連肺部的1/4都不到，造成肺細胞有3/4是閒置的。

因此，採胸部呼吸的人氧氣攝取嚴重不足，老的比較快，也比較容易有慢性疾病，稍微運動一下心臟就跳很快很喘，對心臟也很不好。

因此，必須改採腹式呼吸，讓氣吸滿整個肺部，平常可以時時保持深呼吸，等久了…會慢慢習慣這種呼吸方式而變成腹式呼吸。

要吸的飽且氧氣的吸收品質高才是最好的方式，讓妳紅血球的攜氧量是以前的5倍以上，這樣心臟跳一下能夠輸送的氧氣達到以前的5倍，腦部就會讓心臟少跳一些，使的心跳變慢，心臟的負擔小了，心臟的疾病也就不會發生…

要讓肺囊的吸收品質高，就運動生理學而言必須採稍微的超負荷訓練來慢慢提升他的品質。

方式如下：

走4步後吸滿走4步呼完（適用於跑步、單車、登山），

採腹式呼吸-吸氣的時候肚子脹起來，呼氣的時候肚子縮下去，

全程都用鼻子呼吸不然喉嚨會很乾不舒服，

當你適應4吸4呼（約2週）後改成5吸5呼來漸進式的強化心肺功能，

這過程必須保持專注才能達成，最後達到約18吸18呼之後若再提升就有憋氣的感覺，之後就一直採18吸18呼的方式走路就功德圓滿了。

這時候走路是很享受的事，心臟完全沒負擔，感覺不到心臟在跳，早晚2次的走路可以讓自己整天身體輕飄飄的且精神很清爽。

數息法的訓練過程要很有恆心喔，走的時候常常會覺得氣不太夠，因此要很專注，但一陣子後就適應了，人的潛力是很強的，呼吸愈細長就愈能長壽，最好能龜息，像烏龜一樣長壽，身體所積的髒東西像垃圾山一樣，用鋤頭（氣功、瑜珈、按推等）慢慢清實在太慢了，不如先用怪手、推土機（心肺功能的運動）來挖比較快，等怪手挖好後再來用鋤頭清理細微部分，這樣才有效率。

當你努力的成長達到一個高原期後就能保持穩定，這樣一輩子就能受用無窮，這是一個很值得投資的運動。

