

天下

雙週刊

雜誌

CommonW

2011年6月15日~6月28日



年中經濟大預測：旺年中 好年
企業加發「年中獎金」·全球選舉行情

天下雜誌 30週年紀念

連續5期
請您喝咖啡

讀者訂滿60元加送咖啡一杯



三年前，政府早知道台灣食品有問題
歷任兩任行政院長、四任衛生署長，都置之不理
政府怎麼補償人民吃的安全？
大廠牌不負責，就淘汰！

p.104

塑化後 吃出安全

474

每隔週三出刊

<http://www.cw.com.tw>



4 717211 003428

21

銷售期間 100/6/15~ 100/7/12

特價 / 180元 定價 / 220元

問

：當生活或工作步驟較為緊張忙碌時，有時會感覺呼吸急促或喘不過氣，該如何改善這困擾呢？

答：在充滿挑戰的工商生活中，緊張壓力或高自我要求的確容易使人緊繃。而如果呼吸循環長期急促，也可能帶來「過度換氣」的困擾，或其他身心健康問題。但其實呼吸循環是能藉由練習來改善的。

從現代科學角度來看，呼吸是生理功能中唯一可同時藉由隨意肌及不隨意肌、自主（voluntary）及非自主（involuntary）神經同時控制之下的特殊功能。我們可以自主控制呼吸的快慢、深淺，也能在無意識間，交由自律神經控制。

一般情況下，呼吸是由非自主神經來控制進行。當面對恐懼或煩躁時，容易感覺呼吸急促不安。而心情清淨平和時，呼吸自然變得平順緩勻。但呼吸模式是能經由個人意識自主性地訓練，經過長期訓練



楊定一

能改變平時我們並未注意到的呼吸模式。運用自主性的呼吸控制，以取代原有、非自主性控制的呼吸模式，此為神經醫學與心理醫學所提出最先進的「拖曳效應」（entrainment）。由於呼吸可同時受到自主與非自主神經系統控制，當我們面對排山倒海湧入的壓力時，可以運用腹部肌肉並刻意調整呼吸，放慢並拉長吐氣，氣聚丹田但無絲毫勉強。這樣的呼吸循環更徹底完整，不但能幫助我們降低重心，更能幫助紓解不安、緊繃的情緒。對於高壓且缺乏紓壓管道的朋友而

運用呼吸 調身與調心

忙碌緊張的生活

經常讓你覺得呼吸困難嗎？

花五分鐘作個呼吸練習，吐出壓力，吸入平靜，幫你輕鬆解壓。

言，調整呼吸可以說是方便又有效，甚至對於改善失眠也很有幫助。

正確呼吸 活化細胞

問：所以呼吸也是需要練習的嗎？

答：是的。讀者朋友或許會感到納悶，我們分分秒秒都在呼吸，怎麼還需要練習呢？不適當的呼吸方式能維持基本生理需求，但藉由適度的練習調整吐納頻率與深度，卻能幫助促進身心健康。

練習適當的呼吸方式不僅能

讓吸入的氧氣完全被身體充分利用，在拉長吐氣時血液中的二氧化碳濃度會自然增加，血紅素較容易將氧分子釋放出來給細胞吸收，更進而活化細胞機能。此時使脈搏跳動次數減緩、體溫降低，對於呼吸道不適能有所改善，也能藉由抑制興奮的交感神經、刺激副交感神經，以幫助回復自律神經系統的平衡。

提醒大家，調整呼吸時心情保持輕鬆愉悅，肩頸放鬆、背脊不至斜，運用腹部的力量幫助吸吐緩勻且拉長吐氣。這練習沒有場所限制，也不需要任何費用，只要持之以恆地把它帶到日常生活中，不論講話、吃飯、睡覺、走路都是練習的好時機。

問：原來呼吸對健康影響如此直接，是否也能以呼吸狀況判斷個人的健康情形呢？

答：呼吸狀況的確是健康指標之一，種種呼吸表徵，如長短、氣味、聲音、停息之間，都可以是健康的診斷參考。自

書香花園

BOOK GARDEN

活力餐飲 · 創意空間 · 書香閱讀



會議 也可以令人期待

由天下雜誌經營的書坊——書香花園

以開闊的地中海風格設計，

讓更多的陽光、花香、書香與讀者歡喜相見。

朋友聚餐、動腦開會

書香花園是最佳選擇

活力餐飲：健康套餐、高纖特調果汁、香醇咖啡

創意空間：無線上網、藝文活動、會議講座、全功能場地租用

書香閱讀：雜誌叢書優惠、代訂團訂服務、宅配到府

營業時間：週一至週五8:30~21:00、週六9:00~17:00

地址 | 台北市建國北路二段6巷11號

電話 | (02) 2506-1635 傳真 | (02) 2506-1643

網址 | ad.cw.com.tw/garden

天下雜誌 康健雜誌 Cheers 親子天下 天下雜誌

古中西醫診斷皆可根據病人的呼吸表徵來了解病人的健康狀況，並進一步診斷以對症下藥。

而中西方許多偉大的哲學家或醫師也曾多次探討呼吸對身心的深遠影響，如柏拉圖（Plato）、希波克拉底（Hippocrates）、古羅馬醫學大師蓋倫（Galen）等，都建議

專注呼吸時，身體感到舒暢自在、情緒開朗、思緒清晰，身心處於穩定無阻力的狀態，對生命會有嶄新的體會。

人們應培養或訓練正確的呼吸方式，並闡述其對維護健康的助益。同樣地，中國道家靜坐、佛教觀想、印度瑜珈、希臘柔軟功等，都相當重視在修行或身心鍛鍊過程中配合良好的呼吸方式，認為不但可事半功倍，更可

促進健康。

問：為何良好的呼吸方式能助於修行呢？

答：良好的呼吸方式不僅是調息，其實也能調身與調心，對身心修持或觀想靜定都有幫助。在拉長吐氣的同時也吐出心中濁氣，並放下一切來檢視自己的心，沉澱混沌的思緒並傾聽真實的自己。讓注意力專注於呼吸能幫助情緒放鬆與念頭覺知的平靜，進而幫助打開身體氣脈，甚至可以達到古人

所謂「天人合一」的境界。

此時身體感到舒暢自在、情緒開朗、思緒清晰冷靜，身心處於穩定無阻力的狀態，對生命會有嶄新的體會。在培養健康和諧的「氣」後，更重要的是要修「德」，修德者體內存在的是浩然「正氣」。

「正氣」是至大至剛、光明無私，這「正氣」早已存在於天地萬物間，我們只是提醒自己重新體現梵我一如而已。

（作者為長庚生物科技董事長）