

# 呼吸 療癒身心、脫胎換骨的金鑰

楊云 - 客座總編輯

**呼**吸，本來不是問題。每個剛出生的嬰兒都懂得呼吸，從出生時的號啕大哭，到熟睡時腹部安靜地起伏。不用教，身體每一個角落早就懂得完整的呼吸、滿足身心需求的呼吸。

生命是一個全面的光譜，我過去常談到意識譜就像彩虹一樣，從最粗重到最微細都存在，都可以落到身心去體驗。呼吸，也是一樣的。從激烈運動時急促地喘氣，到休息時慢而深長的腹式呼吸，甚至到一個人可以安靜、放過一切的止息，也就是不呼吸。從有到無，呼吸也是一個完整的光譜，配合全部的生命靈活發揮。

但在這快步調的時代，我們幾乎是隨時處在交感神經過度緊繃的狀態，淺而快的呼吸反而成為身體的常態，長期造成生理的失衡，人也很難安定下來。

我很早就經由個人的探索，從運動表現、心理狀態、自律神經的平衡等層面，發現呼吸是一個關鍵，既反映個人的狀態，更含著一把重新啟動身心的鑰匙。

這些年，身心健康的領域湧出一股整合的風潮。表面不相關的專業，例如運動科學、復健醫學、表演藝術、身體工作、物理治療，甚至心理治療的專家都彷彿得到一種啟發，將對呼吸的理解融入實務，加速身心的調整。

正因如此，我才帶出「呼吸，為了療癒」的觀念。然而這種療癒不只是身心的療癒，更是生命全面的療癒。

呼吸的方法，表面上是一種生理性的練習，但透過清醒的呼吸，我們可以把注意沉澱在身體，走出頭腦虛幻的境界，踏踏實實地活在眼前、活在當下、活在現在。現象的無常與真實的永恆突然同時都在，沒有矛盾、沒有衝突。一個人內心的衝突完全消失，生命得到徹底的整合。這種整合，說是一種全面的革命、脫胎換骨的改變，都不為過。

這樣的轉變，每個人都有機會達到。我也希望邀請每一位讀到這裡的朋友，現在就從最親密的一呼一吸開始，打開全面轉化的大門，重新歡迎生命、享受生命。🌱



# 真 · 健 · 康

康健25週年 客座總編輯Vol.5

把握每天2萬次的  
蛻變機會

# 慢呼吸

## 啟動最強自癒力

一個人每天平均呼吸2萬次以上，但，你會呼吸嗎？古人強調呼吸要輕、慢、溫柔，溫柔到連羽毛擺在鼻子下都不會飄動。然而近一個世紀以來，人類的呼吸，快了1倍、淺了1倍，多少身心疾病，因此應運而生。

呼吸的強大與奧妙，8月客座總編輯楊定一博士年少時便發現了，但這珍貴的寶藏，大多數人卻是視而不見。「每個不健康的人，幾乎都有呼吸的問題，」楊定一說。睡眠、情緒、自律神經、發炎、疼痛，甚至是慢性病，都和呼吸脫不了關係；相反地，懂得好好呼吸，就能逆轉劣勢、重啟健康。「呼吸，是非常有效率的健康轉變工具。」

呼吸是最實惠、平等，卻也最強大的自癒力。一起跟著實踐，找到有神奇力量的呼吸頻率，掌握每天2萬次蛻變的機會。

請把自己，交給下一口呼吸。 文·張雨亭採訪整理

## 從下一口呼吸開始 讓身心脫胎換骨



小說中的武林高手打通「任督二脈」靠真氣；中醫養生講究「調息」；就連日本動畫《鬼滅之刃》中，都有「水之呼吸」、「炎之呼吸」等招式。

自律神經主宰的身體機能中，只有呼吸能任由自我意志控制——想要它快就快，想要慢就能慢。

但別說能擁有練武人般的真氣了，現代人更多的是恐慌、焦慮、喘不過氣的瞬間，或許要問自己：「我的自控能力去哪兒了？」

在3C裝置不離手、飲食失衡、缺乏運動等不良生活型態之下，人們早已失去呼吸的靈活性，呼吸一味地淺而快。

1930年代，每人每分鐘平均呼吸

5公升空氣，如今短短數十年已經翻倍，來到每分鐘12公升。本該柔、慢、細的呼吸變得短、快、淺而僵化。我們逐漸失去呼吸的靈活性，更失去了呼吸的療癒力。

事實上，呼吸存在著最能讓人快速找回健康的頻率，能和全身系統同步、達到共振的「諧振式呼吸」，如奇蹟般的呼吸頻率是每分鐘4~7次——多數現代人難以想像的緩慢。

啟動「慢呼吸」、找回呼吸的彈性，需要透過不斷地練習，最終將帶來脫胎換骨的身心蛻變。

沒有任何習慣、習氣是無法改變的，「很簡單，就從下一口呼吸開始，從這個瞬間開始，」楊定一說。以下是楊定一跨海專訪精華摘要：

### 楊定一

全部生命系列作者、長庚生物科技董事長、曾任美國國家衛生研究院（NIH）癌症研究所諮詢委員、洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學主任，著有《真原醫》、《療癒的飲食與斷食》等書。



8/1精彩內容上線，掃描QR Code  
立即收聽楊定一親自錄製的完整語音

長庚生技提供

## 二氧化碳對人體是壞東西？ 剛好相反



Q 你認為呼吸不只是附屬於生存的現象，對健康來說更有關鍵的作用，但這樣的重要性是否長期被低估？關於呼吸，大眾最常有哪些誤解？

楊 從一般人的角度來看，甚至從許多專家的角度來看，呼吸能帶給身體氧氣，如果把氧氣看作燃料，二氧化碳就是廢料，而呼吸最多只是把燃料帶進來，把廢料吐出去。

但是這種角度很容易造成一個誤會，也就是認為呼吸應該要多、快，或是一定要大口呼吸。

然而，當我們呼吸得又快又淺，其實反而將二氧化碳快速排出體外，這時血液中的二氧化碳濃度變低，血紅素卻需要二氧化碳的協助，才能釋放氧氣；因此，如果二氧化碳變少，身體裡可以吸收的氧氣量也會跟著降下來，這和一般人的認知，剛好完全顛倒。慢、柔、深的呼吸，反而才更有效率。

除此之外，我們還要懂得把呼吸當作「呼吸譜」，找回呼吸的靈活性，也就是能讓呼吸從最快到最慢，甚至閉氣、憋氣，呼吸譜愈廣、愈深，一個人才愈能找回健康。

但是我們生活步調快，呼吸變得僵化，一旦呼吸沒有彈性，包括心臟的靈活性也會跟著失去，全身的靈活性都消失了，人怎麼可能會健康？

Q 你認為「每個不健康的人，幾乎

都有呼吸的問題」，對正在接受治療的病友來說，呼吸練習可以如何與醫療配合，為身體帶來幫助？

楊 呼吸跟其他身體功能不一樣的地方，就是可以自控，在一定的範圍內，我們想要呼吸快就可以快，想要慢就可以慢，所以呼吸其實是非常有效率的健康轉變工具。因此，呼吸可以搭配每一種療愈方式，不管是傳統、非傳統，不僅不帶來任何干擾，也可以搭配治療，進而改善全身健康。

每一個人，不管有沒有慢性病，都要懂得把呼吸的靈活性找回來。透過每一口呼吸把步調慢下來，把呼吸變深，找到呼吸的最基本頻率，再透過每一個動作、行為，讓全身達到**諧振的狀態**，也就是包括血管、肌肉、心情，身體的每一個角落、每一個細胞都能同步。人能進入這種順暢的狀態，一定是健康的。

Q 現代社會中，呼吸問題是不是愈來愈普遍了？是什麼原因造成的？

楊 還不到100年前，也就是1930年代，當時的專家測量發現，一般人1分鐘平均呼吸進5公升的空氣；然而才經歷了幾十年，我們的呼吸量已經增加到1分鐘12公升。

我認為這是因為每一個人都過度緊張，過度刺激交感神經，經常處在**Fight-or-flight**（戰或逃）的反應，

### 諧振

每個人的身心都有一個最低、最穩定、最基本的頻率，會和1分鐘4~7次的呼吸頻率共振。身體各部位的運作如果能和呼吸同步，達到諧振狀態，能量的耗損就會最少。



Getty Images



每個不健康的人，  
幾乎都有呼吸的問題

長庚生技提供

每一分鐘都要面對不同的事件、人、e-mail、訊息，頭腦繃得很緊，但不可能放鬆，連最基本的安全感都沒有。呼吸因此跟著變快，1分鐘可能平均呼吸到16~20次，甚至超過20次。

呼吸不光是快，也變得更淺，多半只用胸腔三分之一的部分，大約接近肩膀的位置，幾乎看不到深至橫膈膜的呼吸。而這種僵硬，其實也對應到表達情緒的層面，亞洲人相對較保守、內向，把許多情緒鎖在胸腔內，幾十年下來，每一個人承受非常大的身心壓力。

Q 你不斷強調「慢呼吸」，這是對現代人呼吸狀態的一種修正嗎？呼吸太快會帶來哪些問題？

楊 觀察古人就知道，慢呼吸和長壽有密切的關係，對於呼吸失衡如何影響健康，當然有各種解釋。其中一種是代償機制，當身體一部分受衝擊或失調，就會從其他部分代償來彌補。

一旦我們長期過度呼吸，從生化的角度來看，身體出現「呼吸性鹼化」，會帶動代償機制，產生「代謝性酸化」，慢慢變成酸性體質，而身體只要酸化，

長期下來都是一種不佳、退化的狀態。

另外，當呼吸又快又淺，就無法帶動橫膈膜呼吸、帶動淋巴。橫膈膜就好像人體的第二個心臟，像馬達一樣能帶動胸腔的淋巴，淋巴流通了，細胞裡的水分才會跟著流動，全身才能活化起來。

## 鼻子才是呼吸器官 嘴巴負責進食和講話



Q 充分運用到橫膈膜的慢呼吸練習，頻率大約是1分鐘6次呼吸，可是對許多人來說，這是從來沒有體會過的慢，該如何在生活當中進行呢？

楊 要把呼吸慢下來，首先就是要用鼻子呼吸，這一點大家都忽略了。過度呼吸、呼吸快又淺，就是因為用嘴巴呼吸，是這幾十年來最普遍的狀況。

然而，嘴巴並不是自然呼吸的管道，嘴巴主要的功能是飲食、說話，我們把它和鼻子的功能混淆了。另外，很多人平常鼻子都塞住，常是因為有過敏或飲食不耐的症狀。平常吃的酸性食物太多，影響體質。呼吸能調整體質，飲食

也可以調整體質；因此體質如果能好好調整，效果是相乘的。

再來是「舌抵上顎」，一個人只要懂得把舌頭貼在口腔上方，簡單的一個動作，就能讓全身副交感神經活躍起來，讓身體可以休息、修復，療癒的作用才能發揮出來。

還有運動，不管是有氧、健身或拉伸，讓自己動起來，都會影響到呼吸；甚至隨時保持在「感恩」的心境，改變過去的習慣、習氣，也會影響到呼吸的方式，讓呼吸慢下來。

### 練習自然憋氣 當作重新啟動自己的開關

Q 你在《呼吸，為了療癒：全新的呼吸科學與醫學，透過清醒的呼吸，徹底

#### 舌抵上顎

最基本的呼吸練習，閉起嘴巴，將舌頭一部分輕鬆地貼著上顎即可。能幫助改掉用口呼吸的習慣，並放鬆副交感神經。

轉化身心》一書中提到「閉氣練習」，並表示「自然憋氣時間」是很不錯的健康指標，但對許多人來說，這是相對陌生的觀念，新手應該如何開始練習？

楊 閉氣或憋氣是古人就知道的事，例如道家，強調呼吸要輕、要慢、要溫柔，溫柔到連羽毛擺在鼻子下方都不會飄動，佛教、瑜伽也都有這樣的觀念。所以將閉氣當作一種練習，其實不是嶄新的觀念，而是過去各種宗教、文化所留下來的常識。

一個人假如身體有狀況，自然憋氣的時間可能是10秒以下，一般人自然憋氣的時間則大約是20秒以上，而透過練習，可以逐漸增加憋氣的時間。

練習的方法有很多種，可以用手指捏住鼻子，或用意念讓呼吸停下來，也可以在泡澡的時候，把頭埋入水裡憋氣。

#### 自然憋氣時間

可反映體內氧氣和二氧化碳的狀態、細胞運作的效率，以及身體對二氧化碳的耐受度。在不強忍的狀態下，完整吐氣後開始憋氣，計時到自然想吸氣為止。假使低於10秒，表示身體運作效能偏低，容易感到疲憊。



陳德信攝

試著慢慢拉長憋氣時間，一開始只有10秒也可以，接下來自然就會拉長到15秒、20秒、25秒、30秒。

你會發現，閉氣就好像一個讓自己重新啟動的開關，幫助身體把呼吸譜拉長、拉廣；不管碰到任何狀況，都會有心理的準備，不會緊張到讓呼吸變得太快、太淺，在任何狀態下，都可以把這個中心守住，人就會變得穩重。

Q 書中還列出各式各樣的呼吸練習，該怎麼找到適合自己的方法來恢復呼吸的靈活性？

楊 首先掌握兩個重點，第1是讓呼吸慢下來，第2是用鼻子呼吸。

用鼻子呼吸還有清潔過濾的作用，也能增加吸入空氣的濕度，甚至產生對身體健康相當重要的一氧化氮，能幫助擴張血管、放鬆呼吸。

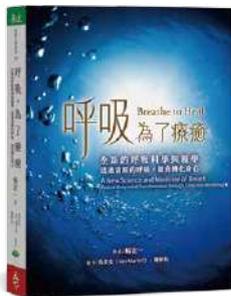
透過各式各樣的練習，也等於在過程中把頭腦交給身心、交給呼吸。頭腦有數不完的煩惱，有念頭、雜念不斷在運作，而當你擺開這些念頭，把生命的鑰匙交給呼吸與身體，其實就能帶來很大的放鬆、療癒，以及對生命的修正。

❶ 每個人每天平均呼吸約2萬多次，隨時都有轉變的機會，你會鼓勵大家如何踏出第一步？

楊 其實很簡單，就從下一口呼吸開始，從這個瞬間開始。任何習慣、習氣，不管好壞，其實都可以改變。

呼吸也是一種行為、一種習慣，我說過，一個舌抵上顎的動作，就能讓你脫胎換骨。你可以帶著新鮮、遊戲般的心情，像小孩子在玩遊戲一樣嘗試。你不可能拉著臉，心情就自然被帶動。任何習慣都可以改變，沒有什麼習慣改不了。

我希望大家透過呼吸，尤其是清醒地呼吸，找出自己人生的方向、人生的目的、人生的用意，到底活著的這一生是為了什麼？希望有關生命的大問題，都能透過呼吸找到一些答案。



### 呼吸，為了療癒

全新的呼吸科學與醫學，  
透過清醒的呼吸，徹底轉化身心

作者：楊定一  
協力：馬奕安 (Jan Martel)、陳夢怡  
天下生活出版



◀ 掃描看更多



### ❶- 大口呼吸不等於深呼吸

一般認為大口呼吸可以增加血液裡的氧氣含量，但其實健康的人紅血球裡的血紅素已經幾乎被氧氣佔滿，吸更多空氣也不會提高氧氣含量，反而將二氧化碳快速排出體外，破壞血液原本的平衡，無法進行有效的氣體交換，更喘不過氣。

### ❷- 二氧化碳不只是呼吸排出的廢物

血液中的二氧化碳增加，可幫助血管放鬆、擴張開來，有助於減緩與血管收縮有關的頭痛、緊繃。所以在感受到緊張、焦慮時，有意識地閉氣幾秒鐘，讓體內累積一些二氧化碳，反而有助放鬆。

### ❸- 一氧化氮對健康好處多

新冠肺炎期間，已有論文和臨床試驗證實，一氧化氮能幫助預防、對抗新冠肺炎。一氧化氮也能擴張支氣管、讓呼吸道變得暢通，進而減輕過敏和氣喘症狀。但是一氧化氮只在鼻竇和鼻腔生成，用鼻子呼吸，才能將一氧化氮帶到呼吸道內部，用口呼吸則沒有這樣的效果。🌿

整理：張雨亭

資料來源：《呼吸，為了療癒》

