



真原醫

短暫閉氣 重新設定身心壓力反應

楊定一專欄

長庚生物科技董事長，著有《真原醫》
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》



我們面對壓力，例如上台報告、接受考核，許多朋友會想深吸幾口氣，希望讓身心得到一點補充，幫助自己度過眼前這一關。但奇怪的是，這種大口呼吸通常不會帶來預期的效果。人反而感覺更悶，呼吸變淺，甚至有點喘不過氣。

這是常見的迷思。其實，想鎮定心神，需要的並不是大口吸吐的深呼吸。將呼吸放慢，甚至短短閉氣幾秒，反而可以幫自己收攝注意力，把生命的重心找回來。

破解紓壓迷思 大口深呼吸≠提高血氧

我知道這違反一般的常識，畢竟大多數人在緊張時得到的建議就是大口深呼



吸，而許多朋友也認定大口深呼吸應該能提高血氧，提升身體運作的效能。但生理學的事實是：去量一般人的動脈血，會發現紅血球裡的血紅素含氧早已接近滿載。大多數人即使不特別去做深呼吸，血紅素含氧也已經達到飽和濃度的95～99%。再多吸幾口空氣，也不會提高血液的氧氣含量。

血紅素是乘載氣體進入血液的蛋白質，它可以和氧氣與二氧化碳結合，而它的生化性質很奇妙——環境必須微微偏酸或存在一定量的二氧化碳，它才能將氧氣釋出。如果二氧化碳不足或環境偏鹼，即使血紅素載滿氧氣，也無法把氧氣放給缺氧的組織。

簡單來說，我們大口呼吸

或呼吸太快，會加快體內二氧化碳的排出，而打破血液氧氣與二氧化碳濃度的平衡。於是，血紅素明明載滿氧氣，但細胞、組織、大腦等器官卻被留在缺氧狀態，運作效率愈來愈低，人也覺得很不對勁。

過度呼吸，不到幾分鐘就能影響血液的氣體和酸鹼平衡，而降低生理運作效率。這現象並不罕見，我們激烈運動、緊張或恐慌、說話太多或太久都經歷過，只是可能沒想過這和呼吸的方式有關，也沒想到可以修正。

師法道家養生智慧 練閉氣奔騰思緒也止息

我在《呼吸，為了療癒》談過許多方法。其中，閉氣

是道家流傳千年的智慧。我長年關注運動科學，也注意到許多運動選手會透過閉氣練習來面對壓力，提高競賽表現。

至於一般人，輕鬆進行呼吸和閉氣練習，配合心態的調整，可能是在這個焦躁的時代，隨時需要的自我療癒處方。我先介紹一個最簡單的閉氣練習，幫助我們在壓力情境穩定下來。

坐下來，用鼻子自然呼吸幾次，再用手捏住鼻子憋氣約3～5秒；放開，恢復自然呼吸約10秒；再捏住鼻子憋氣約3～5秒。重複幾次「鼻子呼吸10秒+憋氣3～5秒」循環。

保持鼻子呼吸，加上輕鬆不費力3～5秒短短的閉

氣，不至於讓人緊張。幾分鐘就讓體內代謝所產生的二氧化碳得以累積，而能立即修正生理的失衡。很有意思的是，只要做，我們會觀察到，閉氣時，腦海裡萬馬奔騰的念頭也自然會慢下來，甚至停下來。

念頭，是現代人最大的壓力源。少了念頭帶來的壓力，一個人反而可以恢復本有的智慧，真正成為自己生命的主人。

透過輕鬆不費力地閉氣和妥當地呼吸，我們已經掌握重新設定身心壓力反應的鑰匙，可以隨時將自己從緊張和焦慮的漩渦帶出來。

就這麼簡單，希望你也試試看。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。