



真原醫

要健康，守住鼻子呼吸

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》



談到呼吸，大家會想到吸進氧氣、呼出二氧化碳。但隨著科學發展，許多專家也開始重視呼吸同時帶入身體的另一個氣體分子：一氧化氮。

一氧化氮是自由基，從化學的角度來說，它是一種很「活潑」的分子，隨時可以和其他分子產生化學反應，而改變這些分子的性質。體內過量的一氧化氮會對組織造出傷害、導致衰老，但適量的一氧化氮可以對抗入侵的病原體，帶來抗菌、抗病毒和抗真菌的效果。血管內皮組織產生的少量一氧化氮，則能放鬆血管平滑肌，幫助血管擴張，讓血壓降低，減輕心臟的費力程度，並讓血液補充氧氣的比率提



高約20%。

過去許多朋友會擔心蔬菜含過量硝酸鹽，但這些透過飲食攝取的硝酸鹽在口腔細菌的協助下，可以轉化為一氧化氮。此外，鼻竇也不斷在合成一氧化氮，只要透過鼻子呼吸，就可以一起進入氣管和肺，發揮消毒作用，並幫助放鬆呼吸道肌肉，讓呼吸更順暢。

身體本來就有的一氧化氮，不光是提高呼吸的效率，從另一方面也就好像身體已經準備好了疾病的解藥，只等我們懂得去使用。

睡覺時不自覺張嘴呼吸導致起床呼吸道不適

仔細觀察，無論感冒、流感、COVID-19，多半在一早剛起床時症狀最嚴重。這可

能是因為睡著會不自覺張嘴呼吸，一晚下來除了呼吸道黏膜脫水，也讓血管和支氣管緊縮，影響呼吸道正常作用，讓人感覺特別不舒服。

在呼吸道疾病流行季節，有些朋友容易反覆感染。我會建議他們把握夜裡睡著的時間，守住鼻子呼吸，讓鼻子發揮過濾空氣、把一氧化氮帶到呼吸道深處的作用，強化人體抗病毒和抗菌第一道防線。以感冒為例，如果睡著也用鼻子呼吸，不僅能減少症狀，連感染機率都可能降下來。

我和同事在COVID-19疫情期間，在巴黎巴斯德研究所的科學期刊《微生物與感染（Microbes and Infection）》發表一篇總

論，從一氧化氮的作用切入，指出保持鼻子呼吸和使用睡眠膠帶對預防和治療COVID-19的重要性，希望能幫助更多專家解決問題。

慢跑時保持鼻子呼吸運動後疲憊較容易消退

守住鼻子呼吸，我們的呼吸速度自然會放慢，呼吸變得深長，這是我教給許多運動選手提升表現的祕訣之一。他們只要嘗試，就會發現這麼簡單的方法，竟然能帶來很大的變化。有慢跑習慣的朋友也可以試試看：在慢跑時保持鼻子呼吸，呼吸降下來的幅度會非常明顯，事後也比較容易從運動的疲憊恢復過來。

你想過怎麼在睡著時守住

鼻子呼吸嗎？方法其實很簡單，只要選用適當材質的睡眠膠帶、在睡前貼住嘴巴，就有輔助的效果。許多朋友除了採用睡眠膠帶，也會在睡前安排一個放空的時間，讓自己習慣貼膠帶的感覺，做一點呼吸練習讓呼吸慢下來、心也靜下來，這麼執行一段時間，睡眠品質就提高了許多。

睡眠，是大多數人一天最重要的休息機會。把握這個機會減少感染機率，而又得到休息，是再重要不過了。

得到足夠的休息，懂得放鬆，心裡也自然多一些餘裕可以愛護身邊的人、包容種種的不完美。這一來，日子也就自然好過了。🌿

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。