

深Full吸 好心情

工作時邊講電話邊整理文件、在路上邊行邊WhatsApp、儘管下一班港鐵一兩分鐘後便到，仍要在月台上追車……都市節奏急促，長期活在高壓下，患上心血管疾病的風險亦會大增。在迫得喘不過氣來的一刻，何不「深full吸」，鬆一鬆？努力改善生活質素之餘，也別忘平衡生活，以換來更長遠的戰鬥力！



我們每天平均呼吸兩萬次，呼吸的方法，原來對身心有莫大的影響。你或許會感到驚訝，活了這麼多年，難道怎樣呼吸也不懂嗎？不說不知，呼吸可分成「腹式」和「胸式」。隨著年紀增長、壓力加重，長期處於「作戰狀態」，許多人已習以為常採用「胸式呼吸」，即胸口擴張吸，然後呼。「胸式呼吸」會較急促。由於肺部呈正三角形，上半部容量較小，下半部空間較大，因此，以胸呼吸時，所用到的只有即整個肺部的三分之一。你可會留意到，當嬰兒平躺睡覺時，就是使用與生俱來的「腹式呼吸」，起伏的是肚皮，而非胸部！



甚麼是腹式呼吸？

「腹式呼吸」主要運用位於肋骨下的橫膈肌，吸氣時整個腹部會擴張，呼吸緩而深。其實，自古以來就有強調呼吸養生的說法，「腹式呼吸」與中國傳統所謂的「丹田」有關。中國古代的「吐納法」，就是以肚臍下的「丹田」運氣呼吸，令呼吸緩、長、均且深，收養生之效；源自古印度的瑜珈，訓練時也是運用腹部呼吸，以鼻吸氣、以口呼氣，緩慢而有規律。

深呼吸 全身受惠

氧氣為我們帶來養份和能量，原來，二氧化碳對人體運作同樣重要。我們吸入的每口氣中，氮氣佔大部分，而氧氣約佔 21%，二氧化碳則約佔 0.03%。二氧化碳經由肺部進入血液後，會轉化成碳酸，平衡血液的 pH 值，達致肌肉放鬆效果，同時促進心血管系統與消化系統的健康。在恐慌的情況下 (panic attack)，當呼吸出現困難時，可試試以一個紙袋包著口和鼻呼吸，從而使血液中的二氧化碳回升，以舒緩繃緊的肌肉。

由於「胸式呼吸」會導致換氣過度，呼出過多二氧化碳，令血液偏鹼性、含氧量過高，導致肌肉繃緊，容易引致心悸和焦慮不安，這樣對皮膚、肌力、精神都有不良影響。由於吸入的空氣量較少，亦會阻礙血液輸送養份至身體各部。「腹式呼吸」則令體內的二氧化碳較多，令血液偏酸性，可刺激副交感神經，有利降低血壓，放鬆肌肉，亦有利腸臟健康、減少頸痛和提升免疫力。

採用「腹式呼吸」時，橫膈膜會下沉，令整個肺部擴張，所吸入的空氣較多，肺活量自然增加。此外，「腹式呼吸」讓人專注，舒緩緊張情緒。值得注意的是，在進行「腹式呼吸」時，宜在室溫下進行，由於當刺激副交感神經時，身體各部位及血管都會放鬆，故容易「入風」，為免著涼，切勿直接對著風吹。

相比之下，「胸式呼吸」主要使用胸廓肌，呼吸時會掀動肩頸肌肉，因而比較費力和急促，容易引起頸痛，亦會加重胸腔負擔，加大心臟壓力，阻礙較低部位肺葉的換氣。

隨時隨地健康啲

「腹式呼吸」簡單方便，平日坐車、休息、等升降機期間都可進行；每晚睡前練習 15 分鐘「腹式呼吸」，令心情放鬆，可加快入睡和提高睡眠質素。懂得掌握「腹式呼吸」，自可 K.O. 生活壓力，神采飛揚，活得更健康。fb

練習腹式呼吸



1. 平躺床上，頭枕好，墊起或屈高小腿，全身放鬆。一隻手放在胸前，另一隻手放於肚上。



2. 慢慢用鼻吸氣時，在肚上的手升起，胸前的手不動。



3. 數 5 秒後，方用口呼氣，在肚上的手下沉，胸前的手不動。吸氣、呼氣時間比例應為 1:2，例如吸氣 2 秒，呼氣則用 4 秒。練習初期每次可連續進行 30 次腹式呼吸，熟習後可加長閉氣時間，逐步達至每分鐘呼吸 8 至 10 次。

圖片來源：美國克利夫蘭醫學中心網頁

註：以上資料僅供參考，由於個別人士體質及健康狀況不同，如有需要，應及早尋求有關專業人士或醫生的意見。