

腹式呼吸凹凸更來勁



深且慢的呼吸調控 換氣效率提高了 比較不會倦怠、疲勞

◀示範/關玉華老師

記者劉惠敏/報導 記者陳正興/攝影

人都需要呼吸，但你知道呼吸可以更有效率嗎？

很多人都有經驗，當呼吸道、肺部出現問題，或者緊張不安、壓力、生氣時，呼吸往往短淺而急促，甚至有時會「上氣不接下氣」，這時呼吸大約集中於頸部呼吸道。一般呼吸則是進入肺臟的上半部，劇烈運動後，身體較急迫地需要氧氣，特別能感受到吸入胸腔的胸式呼吸，更深層的呼吸則是將空氣吸入腹部，屬於深且慢的腹式呼吸。

台大醫院胸腔外科主治醫師陳晉興說明，呼吸分為胸式呼吸及腹式呼吸，胸腔就像一個幫浦，吸氣時，胸廓往外擴張，橫膈膜向下，使外界空氣進入肺臟肺泡內進行氣體交換，吐氣時則相反。

腹式呼吸則是將氣吸入腹部，吸氣時腹部凸起，吐氣時腹部自然凹下，此種呼吸效率較高，越深層、越緩慢的呼吸，肺臟的氣泡才能得到很好的擴張，周邊的氣泡也才能運動到，同時也能增加橫膈膜運動量、胸肌運動量，肺泡不易塌陷。

陳晉興說，腹式呼吸效率較高，所以耗費的能量也相對較少，耗費能量越少，就有越多的能量可以做別的事。呼吸也影響許多身體的重要功能，包括細胞氧氣供應，血液酸鹼度平衡還有自主神經系統、血壓、心跳以及情緒控制，更重要的是，呼吸是可以自主控制，並透過練習加以改變，因此近年呼吸調控運動，如氣功、瑜伽都深受注目。

陽明大學物理治療學系暨研究所講師蔡

美文說明，有不少研究證明慢性呼吸道疾病如氣喘、肺氣腫，可藉由腹式呼吸改善或調整，並可協助減壓、放鬆。台大醫院復健部兼任主治醫師藍青解釋，慢性呼吸道病患因為缺氧所以換氣快、效率差，就像汽車要開太快或太慢都效率不好，反而更耗油，呼吸效率差，也就更沒力量。

陳晉興提到「呼吸」與「腎臟」主管血液酸鹼度平衡，使一般人維持血液PH值（酸鹼值）7.4，也因此若中樞呼吸系統或腎臟代謝功能皆出現問題，就會影響身體功能。藍青說明，台大醫院多年前針對洗腎患者進行研究，病患每天作兩次腹式呼吸、簡單氣功動作，三個月後觀察患者食欲增加、精神更好。

藍青解釋，因為腹式呼吸就是橫膈呼吸

，所謂按摩內臟的效果，腹腔壓力增加，肝臟血管也承受壓力而擴張，跟運動促成肌肉收縮、放鬆的原理相同，有助血流循環。台大醫院內科主治醫師蔡敦仁也以超音波證實，腹式呼吸對肝臟血管的改變，另外也因為換氣效率較好，獲得較多氧氣，不容易產生倦怠、疲勞感。

藍青鼓勵大家將腹式呼吸運用在日常生活上，可以改善運動時候的換氣效果，也就能改善運動的能力。先是學習如何腹式呼吸，一天10分鐘、20分鐘的練習，躺著學比較容易，接下來再學習坐著、站著走路都可以腹式呼吸，之後再增加時間的訓練，呼吸越慢越好，一開始先一呼一吸，之後可以呼兩下吸一下，當呼氣呼得越長，可以吸的氧氣就越多，換氣量也更好。