

# 腹式呼吸的妙处

日本易食研究所 大林惠运

这是与气功完全没有关系的一种呼吸法。我将它作为恢复疲劳的最佳方法经常使用。佛教有个宗派叫“禅宗”，其实座禅时也进行腹式呼吸，因为这样可以保持长时间的（甚至不睡觉）的座禅。

平时，一个人在一分钟内的呼吸次数大约在 14 到 16 次，而我在通过腹式呼吸练习后，一分钟内的呼吸，可以仅为 2 次左右。这种极为缓慢的呼吸，到底有什么用处呢？

这里，谈谈我的一己之见。

因为写东西的关系，写到深夜甚至黎明并非罕见。还有，有时陷于探索的境地，翱翔其间，完全忘了时间也是常事。如果长期的反复地处于这一状态，会使身体透支过度，以致无法修复。以前，曾接触过一些气功，也遇见过真正的气功高人，让我获益不少。但我并没有学习气功的欲望。为了让自己能保持充沛的精力，在尝试了各种恢复疲劳的方法以后，我发现，腹式呼吸是最适合自己快速恢复疲劳的方法。

尽管有时一天的睡眠时间仅为三，四小时，只要有半小时左右的腹式呼吸后，我的精力会变得异常的充沛，即使马上再连续十几个小时的工作，也不会犯困，也不会萎靡不振。

我没有任何的特异功能，而是受益于腹式呼吸。为什么呢？从个人体验来说，每次进行腹式呼吸后，可以熟睡，也就是容易进入深度睡眠。这种睡眠，即使只有两小时，全身会感到一种无法言传的神清气爽感，一天的劳倦，会云消雾散。有时在呼吸时甚至会有一种腾云驾雾之感，浑身轻松，仿佛置身天外，飘飘如仙，不知疲倦为何物。

从医学角度来分析，我认为腹式呼吸可以大幅度减少自由基的产生。人体在吸进氧气时，会产生百分之二到五的自由基。而在剧烈运动后，吸进氧气后在体内形成的自由基，会猛增数倍。

自由基是由一个电子组成的，它在人体中会攻击人体的细胞。人体细胞都是由正负两个电子组成，而自由基攻击细胞的目的，是霸占细胞中的一个电子与自己组合。但同时会将攻击的细胞破坏掉。这就是我们常说的“被氧化”。人体的氧化，就与钢铁的生锈相同，慢慢地被腐蚀，时间一长就会失去原有的作用。可想而知，人体被氧化后，就会衰老，就会产生各种疾病。我们现在所说的抗氧化，就是抵制自由基的攻击，将自由基驱逐出去。自由基如果少的话，进入人体的各种抗氧化物就能发挥对身体其他更多的作用，以维持，保护人体的健康。

腹式呼吸时，因横隔膜的大幅度的升降，将肺部内的残留废气充分地排出，而最大程度地吸入新鲜空气，这种呼吸，能使肺活量大增。也会使肺功能增强。比如说爬山，登高，就不会气喘吁吁。而作为一种良性的循环，更可以减少自由基的产生，使身体能经常保持健康状态。

还有，腹式呼吸时，大脑处于一种宁静的状态，可以得到极佳的短暂的休息。这对一直处于紧绷状态，不停工作的大脑来说，也能得到一张一弛的缓解。

我喜欢腹式呼吸，并乐此不疲。它使我得到了更多的使用时间。人生是短暂的，如果能拥有更多的时间，更好的健康之体，做更多自己喜欢的事，这可是一种最难得的享受啊。

2016年6月27日