

<<生命在于呼吸>>

图书基本信息

书名：<<生命在于呼吸>>

13位ISBN编号：9787200062151

10位ISBN编号：7200062154

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版

作者：刘天君

页数：126

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生命在于呼吸>>

内容概要

生命在于呼吸，健康长寿也在于呼吸。

如果能够长期坚持进行呼吸锻炼，久而久之形成习惯，就能够有效地抵抗因年龄、环境等因素而下降的呼吸功能，保持如年轻人一样的呼吸能力，从而提供给各组织器官足够的氧，使之保持旺盛的新陈代谢能力，带动整个机体抵御衰老。

与其他运动方式相比较，呼吸锻炼简单易行，不用器械，不需场地，不靠他人，唯一需要的就是自己的细心、耐心和毅力。

这一点付出相对于获得健康长寿的效益，实在是九牛一毛，当然值得去做。

健康新方式——健康呼吸锻炼法，最简单的方法让你获得最持久的健康！

<<生命在于呼吸>>

作者简介

刘天君，北京中医药大学针灸学院教授、主任医师、博士生导师。
主持或参加各级别科研课题10余项，发表学术论文50余篇，参与或主持编写学术著作10余部。

<<生命在于呼吸>>

书籍目录

第一章 关于呼吸你知道多少 了解我们的呼吸器官和呼吸道 呼吸过程的三个主要环节 呼吸可以由自己来控制 中医学对呼吸的认识第二章 为什么说呼吸锻炼如此重要 来自根瘤菌的启示 呼吸锻炼是治疗身心疾病的良方第三章 呼吸锻炼的特点和原则 呼吸锻炼的特点 呼吸锻炼的基本原则第四章 呼吸锻炼中需要注意的内容 呼吸锻炼的正常反应 呼吸锻炼的异常反应 呼吸锻炼的偏差 你适合进行呼吸锻炼吗第五章 呼吸锻炼让你获得持久健康 胸腹呼吸 胸式呼吸 胸腹联合式呼吸 腹式呼吸 发音呼吸 风呼吸 六字诀呼吸 三字真言呼吸 停闭呼吸

<<生命在于呼吸>>

章节摘录

书摘有一个很有趣的例子可以说明人们对呼吸的认识还远远不够。

20世纪80年代，前苏联的一些科学家到巴布亚新几内亚考察，结果他们发现了一种很奇特的现象：他们通过测算，发现当地的土著居民蛋白质的摄入量很低，只是实际消耗量的一半，但那些土著居民看上去却很健康，并没有由于蛋白质缺乏而引起的营养不良症状或其他病症。

这似乎有点不可思议，为什么入少出多还不产生消极影响呢？经过深入研究，科学家们找到了答案。

原来，在那些土著居民的胃里，有一种类似大豆根瘤菌的细菌。

大豆根瘤菌有种特殊的本领，它们能够直接利用空气中的氮促进蛋白质的合成，大豆中的蛋白质含量丰富就与此有关。

而那些土著居民胃里的细菌，也有相同的作用，它们能够利用吸进的氮在胃里促进蛋白质合成。

换句话说，当那些土著居民吸进空气的时候，也就同时提供了蛋白质的来源，借助于特殊细菌的帮助，他们的呼吸就等于吃饭，而且这种“饭食”来源很丰富，可以说取之不尽、用之不竭。

众所周知，空气中氮气的含量很高，大约占78%，远远高于氧气的含量，氧气的含量只占大约21%。

这个发现足以使人们对呼吸刮目相看，它说明在特定的情况下，呼吸发挥的生理作用可以超出人们的想象，并不局限于吸入氧气、呼出二氧化碳的常理。

然而，这个例子虽然与呼吸关系密切，但其呼吸并没有受到主动的调控。

巴布亚新几内亚岛上的土著居民并不知道他们的胃里有什么细菌，也不会感知到胃里发生了什么，更不会知道呼吸是其中的关键因素之一。

因此，他们不可能主动操作和调控其呼吸的过程，只是自然呼吸而已。

其实，从探索呼吸锻炼方法的角度考虑，这些土著居民如果适当地调控他们的呼吸过程，或许可以更多地促进蛋白质的合成，从而“吃”得更饱一些。

当然，这需要进行科学的实验和论证。

如果说巴布亚新几内亚的土著居民并没有意识到呼吸与其“饭食”的关系，那么，许多体育运动员对于呼吸与其运动项目的关系可是知道得一清二楚。

有一位举重教练曾经谈过举重与呼吸操作的关系。

当被问及举重运动员是不是可以不系腰带时，他回答说可以，并解释说，那宽而厚的腰带主要对运动员的腰起保护作用，并不影响举重的成绩，如果运动员的技术过硬，自我保护的意识强，不系腰带也是可以的。

当然，系上腰带会更有安全感，运动员的心理负担也会减轻。

但当被问及在举杠铃之前那一刹那，运动员不憋一口气行不行时，他则肯定地回答说：“那当然不行！”他解释说，如果不憋一口气，杠铃根本举不起来。

只有憋住一口气，才能增大肌肉的爆发力。

运动员在举起杠铃的那一瞬间，必然在憋气的同时快速发力，憋气为发力提供了内在的作用基础。

由此可见，憋气的呼吸操作对于举重的实施和举重成绩的提高至关重要。

在这里，我们应该注意，憋气并不是简单地屏住呼吸，憋气与屏息不一样。

屏息是指呼气或吸气之后作的停顿，停顿的时间或长或短，由人为控制。

憋气则是指吸气之后，立即紧闭声门，然后做用力向外的排气努力，但并不呼出气。

例如，短跑运动员在起跑时为了集中注意力，听起跑的枪声，要暂停呼吸，这是屏息；而举重运动员在举起杠铃的刹那间，向上发力时脸憋得通红，那是憋气。

屏息没有增加肌肉发力的作用，反而可能减少肌肉的发力。

例如母亲为了不惊醒睡着的孩子，蹑手蹑脚走进屋里时会屏住呼吸，这时候肌肉的发力有所减轻。

只有憋气可以增加肌肉的发力，而且憋得越厉害，也就是向外排气的努力做得越大，肌肉的力量增加也就越大。

正因为呼吸对于体育运动成绩有很大的影响，所以优秀的运动员都很重视调节呼吸，研究适合于自己运动项目和体能特点的呼吸操作方法。

本书所介绍的呼吸锻炼方法，有一些就来自于体育运动的呼吸训练。

<<生命在于呼吸>>

这些呼吸方法可以增加肺活量，改善肺通气，从而提高呼吸的效率，有益于身心健康。

P15-17

<<生命在于呼吸>>

编辑推荐

呼吸是一件很小的事情，它可以毫不费力地自然完成，通常并不引起人们注意；呼吸又是一件很大的事情，人生不可离之须臾，毕生要重复亿万次。

忘记了是哪位哲人曾经说过：小事就是大事。

将这句带有哲理性的话用于呼吸是再合适不过了。

正因为呼吸事小，做起来容易，改变起来也容易，小事一桩嘛！又因为呼吸事大，改变呼吸就能增进健康，改变呼吸就能影响人生，生命在于呼吸嘛！呼吸锻炼的特点与魅力恰恰就在于此：很微不足道又很有意义。

这也是我愿意写这本科普读物的主要动机。

<<生命在于呼吸>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>