第一图书网, tushu007.com

<<荒木隆次的呼吸健康法>>

图书基本信息

书名：<<荒木隆次的呼吸健康法>>

13位ISBN编号：9787538158960

10位ISBN编号：7538158960

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：荒木隆次

页数：143

译者：高元玉

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

<<荒木隆次的呼吸健康法>>

前言

我从三十五六岁开始就深受便秘之苦，到40岁前后便秘最严重时，甚至达到一周不排便的程度。
腹胀、腹痛难忍，肠道连蠕动的迹象都没有，简直就是束手无策。
我甚至担心自己是不是得了什么重病，连遗书都给家人写好了。
我尝试吃调节胃肠蠕动类的药、指压按摩、不穿短裤睡觉等针对自己的便秘的各种方法。
有时还会因为吃了通便药而引起腹泻，这些给我留下了痛苦的记忆。
在重复尝试了很多错误方法之后，我忽然发现了意想不到的排便法。
在一个寒冷的冬日，我和往常一样坐在厕所马桶上，跟怎么也排不出来的大便做着斗争。
当时，因为寒冷，鼻水滴滴答答流了下来，我抓起卫生纸捏住鼻子，“嘭”地一声呼气，紧接着，之前的艰苦奋战瞬间解决，阻滞的大便一下子就解出来了，这简直是不可思议。
为什么捏住鼻子呼气，大便就会通畅了呢？
我试着研究起来。
也许是深呼气的时候对腹部恰当地加了压，从而顺利排出来的。
当时，直觉告诉我：“呼吸的方法里一定有排便的秘诀！
”

第一图书网, tushu007.com

<<荒木隆次的呼吸健康法>>

内容概要

患有便秘、腹胀等不适怎么办？
本书作者研究总结出一套类似于体操的“深腹式呼吸方法”，实践证明它不仅能改善便秘，还能消除肥胖、寒症、肩酸、腰痛等不适症状，其中具体的步骤、做法让您在轻松的状态下快乐地瘦身并达到全身健康的目标！
快把它运用到日常生活中，亲身体验它的疗效吧！

第一图书网, tushu007.com

<<荒木隆次的呼吸健康法>>

作者简介

荒木隆次，1975年毕业于日本九州，大学医学部。
现任日本医疗法人社团天臣会松尾医院副院长，精神神经科专业医师。
在生活中对呼吸法、与呼吸相关的肌肉等人体构造产生浓厚兴趣，经过十多年的研究，总结出适用于大众的“深腹式呼吸法”，消除了长期困扰自己的便秘、失眠、腰疼

<<荒木隆次的呼吸健康法>>

书籍目录

前言第1章　呼吸能“治病”　改变呼吸法，使身体变得健康　比腹式呼吸更深一层的呼吸法　腹横肌是深腹式呼吸的关键　压迫腹部呼吸法的不良影响　呼吸方法对身心健康很重要　轻松呼吸，便秘影无踪　调动腹横肌，变身“瘦美人”　燃烧脂肪，预防肥胖　让肠道变得更加干净　改善失眠、寒症、腰疼、高血压等疾病第2章　开始练习：深腹式呼吸的具体做法　深腹式呼吸的要领　深腹式呼吸的步骤　1.感受腹部肌肉运动的练习　2.二段式呼吸的练习（找到深呼气的感觉）　3.深腹式呼吸的具体做法　4.改善便秘的深腹式呼吸法的具体步骤　5.可瘦身的深腹式呼吸法的具体步骤　呼吸练习中的注意事项　随时、随地、谁都可以做的呼吸健康法第3章　针对各种症状的深腹式呼吸法　身体不适的原因在于呼吸方法　消除腰疼、腰间盘突出的深腹式呼吸法　腰疼的原因源于腰方肌僵硬　通过腹横肌按摩腰方肌　腰间盘突出也可以改善　消除腰疼、腰间盘突出的深腹式呼吸的具体做法　消除颈肩酸痛的深腹式呼吸法　胸式呼吸导致肩酸　用深腹式呼吸替代胸式呼吸　消除颈肩酸痛的深腹式呼吸的具体做法　消除胀气、腹痛的深腹式呼吸法　刺激肠道蠕动，排出胀气　消除胀气、腹痛的深腹式呼吸的具体做法　消除寒症的深腹式呼吸法　腹压高就会怕冷　消除寒症的深腹式呼吸的具体做法　改善失眠、自律神经失调的深腹式呼吸法　调节自律神经失调的紊乱状况　改善失眠、自律神经失调的深腹式呼吸的具体做法第4章　学会正确呼吸，赢得健康人生　成功体验1：便秘消除了，头疼也治好了　成功体验2：腰围缩了8厘米，肝功能也改善了　成功体验3：消除痘痘，收紧腹部　成功体验4：排便变畅快，赘肉消失了　成功体验5：肩酸、头痛消除了　成功体验6：改善手脚发冷、脸部浮肿的症状　成功体验7：腰疼治好了，体重减轻了后序

章节摘录

插图：第1章呼吸能“治病”改变呼吸法，使身体变得健康日常生活中，大家注意过自己是怎样呼吸的吗？
呼吸是支撑我们生命最基本的生理活动，呼吸方法的正确与否影响着我们的身体健康。
大多数人都是在无意识地吸气、呼气，不过，每个人都应该找到并采用对健康有益的呼吸法。
我的切身体会是运用正确的呼吸方法，可以改变身体状况，使人变得更健康！
经过研究与总结，我发现了一种深腹式呼吸方法。
自从我开始使用这种呼吸法，困扰我多年的便秘问题很快就解决了，现在，我几乎每天都能爽快通便。
和我一样试用深腹式呼吸法的人们的便秘情况也很快得到了改善。
不仅如此，很多人的慢性肩酸、严重到需要外科手术纠正的腰疼，以及女性易患的寒症，使用这种呼吸法后也得到了改善，从此变得腰轻腹爽，步履矫健。
深腹式呼吸法还有另一个重要的作用：具有显著的减肥效果。
半年减8公斤、数月减10公斤这样令人吃惊的事例就真实地发生过。
没节食，也没做额外的运动，仅仅是改变了呼吸法而已，就能轻松瘦身。
此外，我还发现，深腹式呼吸法在治疗失眠症、高血压、青春痘、痔疮、过敏性肠炎等疾病中也有疗效。
不过，当您了解了这种呼吸法的机理，就不会对它的效果大惊小怪了。
可以说，深腹式呼吸法是对健康最有益的呼吸法。
深腹式呼吸法不需要做像伸展运动那样的体操，也不需要药物、道具之类的东西，更不需要花钱，不论何时何地都可以开始。
只要练习，谁都能掌握正确的呼吸法。
可以说深腹式呼吸法应该是既方便又不花钱的健康法。
从希望解决便秘、肥胖问题的女性，到肩酸、腰疼的白领人士，以及内脏脂肪堆积，受失眠、便秘之苦的老年人，掌握了这种呼吸法，就能领略到其广泛的疗效。
而且只要坚持练习，效果就会持续。
比腹式呼吸更深一层的呼吸法有益身体的呼吸法应该是什么样的呢？
大多数人都知道是“腹式呼吸”。
瑜伽、太极、气功等备受欢迎的健身方法也都把腹式呼吸当做理想的呼吸法而加以运用。
腹式呼吸是通过胸部和腹部之间的筋膜——横膈膜的上下运动进行呼吸的。
吸气时，横膈膜向下纳入空气，腹部鼓起；呼气时横膈膜回到原来的位置排出气体，腹部凹下。
也就是说，横膈膜担当着一个“泵”的角色，发挥着泵的作用。
腹部随着横膈膜的上下运动而起伏是腹式呼吸的特征。
深腹式呼吸与腹式呼吸是一脉相承的。
简而言之，就是在腹式呼吸中轻轻呼气之后，进一步深吐气，比原来的腹式呼吸更深一层，也就是做深腹式呼吸。
大家可能认为这种呼吸法很特殊，其实练习它绝不是什么困难的事情。
请注意观察一下猫、狗悠闲地肚皮朝天睡觉时的呼吸状态。
它们每次吸气、呼气，肚子就会自然地鼓起、凹下。
可以说，这正是动物个体最本能、最自然的呼吸法。
深腹式呼吸法基本上与这种本能的呼吸法一样，只要掌握了要领谁都能做。
做正确了，一定会收到效果。
从我自身消除便秘的体验来看，这确实是一种有益健康的简单呼吸法。
那么，为什么深腹式呼吸对身体健康有益呢，下面说说它的理由吧。
腹横肌是深腹式呼吸的关键深腹式呼吸法的关键是腹横肌。
这里先就腹横肌做简单的说明。

腹部中央纵向分布的是腹直肌，在横的方向，有斜着分布的腹外斜肌。
再向内，在腹外斜肌的内侧，还有斜向分布的腹内斜肌。
这三种肌肉合起来就是通称的腹肌。
从腹肌进一步向里，在腹部的最内侧，还有一部分肌肉，就是腹横肌（见图1-1）。
腹横肌是腹部最内侧的肌肉。
它从后背腰椎的横突开始，将胃、小肠、大肠等内脏器官包在中间，正好沿着内腹部围绕一周。
腹横肌至今为止不太为人重视，医学上对它的作用是这样描述的：腹横肌一方面提高腹压、压迫腹腔，促使腹腔内物排出，另一方面向上推横膈膜，从而进行呼吸。
可以说，腹横肌是与排便和呼吸直接相关的肌肉。
腹横肌的肌纤维是沿着腹腔壁按水平方向分布一周的，这个肌肉一收缩，整个腹腔就一同收缩，从而将横膈膜推上去，呼气，促使大便排出。
以往，我为了改善便秘情况尝试过各种各样用力的方法。
在研究用力以及用什么肌肉时，注意到了腹横肌。
深深呼出一口气的时候，会感到腹部松懈下来，这正是腹横肌在运动。
深腹式呼吸就是用腹横肌呼气、横膈膜吸气的呼吸方法。
呼气时腹横肌收缩，横膈膜缓缓上升；吸气时横膈膜收缩向下，腹横肌变得松弛，腹部鼓起来。
也就是说，横膈膜和腹横肌的相互补充和配合完成了呼吸运动。
这一系列的呼吸运动可以分解为如下步骤（见图l-2）：（1）轻轻呼气（1秒）。
横膈膜稍微向上，轻轻呼气。
（2）进一步深呼气（3～4秒）。
腹横肌收缩，横膈膜进一步向上推，深呼气。
（3）自然放松吸气（2秒）。
腹横肌恢复原状，横膈膜向下，轻轻吸气。
反复练习这样的动作，深腹式呼吸法就不难理解，容易掌握诀窍了。
与一般的腹式呼吸不同的是，腹式呼吸只作用于横膈膜，而深腹式呼吸是通过放松地吐气使腹横肌收缩。
这也是深腹式呼吸最大的特点。
不仅运用横膈膜，还运用腹横肌吐气，从而在防治便秘、肥胖、腰疼、肩酸等多方面也卓有成效。
为治疗便秘和腰疼，也有专门针对腹横肌的运动方法。
不过遗憾的是，腹横肌不是通过体操或运动就能有意识地锻炼出来的。
只有通过深呼气，使之以正确的方式收缩才能达到锻炼的目的。
可以说，深腹式呼吸是能够很好地调动腹横肌的唯一方法了。
压迫腹部呼吸法的不良影响为什么说深腹式呼吸是对健康最有益的呼吸法呢？
为了探寻原因，我们试着比较一下它和其他呼吸法的不同吧。
自从注意到呼吸方法的重要性之后，我就养成了观察电车上与街头人们的呼吸方法的习惯，发现差不多九成的人都是肩部上下起伏，通过胸部进行浅呼吸的。
这种呼吸方法可以称为“胸式呼吸”。
它源于人类的直立行走。
直立行走使腹部被压在下方，从而改变了动物本能的呼吸法，变成用胸呼吸了。
胸式呼吸法是通过位于胸廓中肋间肌的运动进行呼吸的。
即吸气、胸廓扩张、呼气、胸廓回复这样交替进行的呼吸法。
因为胸廓扩张，胸腔内压下降，外部空气进来，从而能够吸气。
也就是说这是以吸为主的呼吸方式，而不能深入地呼气。
而且，仅依靠扩胸来呼吸的胸式呼吸法不要说是腹横肌，就连一般腹式呼吸用到的腹外斜肌、腹内斜肌、横膈膜也都没调动起来。
这种浅式呼吸正是诱发颈肩酸痛和头疼的原因。
那么，至今被人们认为理想的腹式呼吸呢？

如前文所述，它是通过使横膈膜向下吸气，横膈膜复原呼气的呼吸法。
吸气时腹部充分鼓起，腹部充分凹下去时又完全呼出，吸气后，要屏息1～2秒。
正如它的别名“横膈膜呼吸”所说的那样，这是一种以使用横膈膜为主的呼吸法，对改善便秘问题不可或缺的腹横肌几乎未曾用到。
进一步来说，无论胸式呼吸还是腹式呼吸，都存在的问题是腹部容易受到压迫。
胸式呼吸中，吸气时横膈膜下降，腹部从上部承压，腹压升高，吸气后屏息的话，腹压升高的状态就会持续下去。
至于无法完全呼气的胸式呼吸，也常常伴随着腹压稍高的状态。
我们是靠双脚行走的，在支撑沉重头部的同时保持上部躯体的直立，形成了稍微向前弯曲的姿态。
如果不能保持正确的姿态，平时腹部就容易受压，从而加重腹部负担。
腹部被压迫不仅对腹腔中的内脏、骨盆内的器官有影响，血液循环及淋巴液的流动等也会受到不良影响，从而成为寒症、浮肿等症状的诱因。
这还会使自律神经（调整身体各种机能的神经）中带来紧张感的交感神经变得相对活跃，处于优势。
因此，如果持续使用错误的呼吸法，便秘、寒症、肩酸等各种身体不适症状就随之而来了。
呼吸方法对身心健康很重要决定深腹式呼吸与胸式呼吸及一般意义上的腹式呼吸不同的关键之处就是呼气的方法（见图1-3）。
相对于其他呼吸法，深腹式呼吸更注重不屏息，轻松愉快地呼气。
深腹式呼吸也同腹式呼吸一样，通过横膈膜下降吸气，横膈膜复原（上升）呼气。
不过，深腹式呼吸中，又在原来呼气的基础上进一步深呼气，腹横肌收缩，腹部收缩，横膈膜进一步上推。
不屏息持续呼气的话，腹部承担的压力就会减轻。
腹压一下降，腹腔中的内脏及盆腔内的器官所受的压迫也会减弱，以大肠为主的腹腔内的器官也都能舒展开来好好工作了。
这也是深腹式呼吸对身体有益的理由之一。
而且，腹压下降，血液、淋巴液的循环也会变得顺畅。
流动在下半身静脉里的血液及流动在淋巴管里的淋巴液回流上半身的时候，要经由腹部，腹压小的话，这种回流就会更通畅。
随着全身血液、淋巴液循环质量提高，新陈代谢状况也会变好，从而改善身体的寒症与浮肿，瘦身与排毒效果也会事半功倍。
另外，深腹式呼吸法能够使副交感神经处于优势地位，这也是深腹式呼吸对健康有益的原因之一。
健康的人体中，引导身体活动的交感神经和引导身体安静的副交感神经，一般会保持在平衡状态。
但是过大的压力、过度劳累以及不规则的生活习惯等都会打乱自律神经的平衡，一旦平衡被打乱，引导紧张、觉醒、兴奋的交感神经就会超过引导放松、休息的副交感神经而处于优势地位。
交感神经处于优势、紧张状态持续的话，就会出现心悸、目眩、头痛等各种不舒服的症状。
而呼吸正是能自我控制自律神经的最简便、易行的有效手段。
一般来说，吸气时交感神经处于优势地位，呼气时副交感神经处于优势地位。
如果平时有意识地加深呼气，副交感神经的优势地位就会长时间得以保持，这样就能调整自律神经的平衡，改善身体不舒服的状况，使身心都得到放松。
这里容易让人误会的是，深腹式呼吸就是在呼气的时候拼命地让腹部凹下去。
在腹式呼吸法练习要点中，为了充分吸气、呼气，在吸气、呼气的同时，要有意识地使腹部鼓起、凹下。
有时，要求身体稍向前弯曲，压迫腹部从而达到充分呼气的目的。
腹部收缩，人体姿势自然就会稍微向前弯曲。
但是，这样的姿势在日常的呼吸中根本不适用，还会额外增加腹腔的压力。
在有意识呼气收腹的时候，都是以腹直肌和腹斜肌的收缩为主，腹横肌基本没用上。
只有腹横肌的充分收缩，才能以轻松、充分的呼气来实现呼吸的目的。
深腹式呼吸中，没有必要有意识地让腹部鼓起、收缩。

不必注意腹部的动作，也不必屏息，只要轻松呼气，腹横肌自然收缩，腹部也就能随之自然地收缩平复了。

编辑推荐

《荒木隆次的呼吸健康法》：呼吸能治病！
90%以上的人不知道正确调节呼吸！
大多数人一生只用了肺的1/3！
便秘、失眠、腰疼、肥胖、高血压、寒症患者必读，改变呼吸，消除头痛、肩酸、腰痛……还能顺畅排便，让腹部迅速瘦下来！
不正确的呼吸方式容易诱发多种疾病！
如果你能控制自己的呼吸，你就可以控制生命！
深腹式呼吸法的6大好处：1.能帮助人们减压，缓解失眠症状。
2.对肩酸、腰疼、寒症等症状有治疗效果。
3.可防治高血压。
4.不需花钱就能马上开始。
5.不用运动或节食产现轻松瘦身。
6.能够防治慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病。
家庭必备健康枕边书现代压力社会的经典健康读本

第一图书网, tushu007.com

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