

運動——要舒服爽快且持之以恆



目  
持之以恆

要  
舒服爽快

本  
社



說運動，請不要馬上聯想到在操場、球場上，揮汗如雨，氣喘如牛的那種激烈運動。游泳、登山、快走、有氧體操等，只要你喜歡，都是好運動。有研究指出每星期消耗二千大卡的人，可以保持體重、發洩壓力，心血管出毛病的機率減半，至少延壽五年。

腸道是由腹部、腰部的筋肉、韌帶、腹膜等所支撐，腸道要健康，保持強壯的支撐力量是重點。

尤其橫結腸是身體器官中，唯一像吊橋般，由右到左橫跨整個腹腔的臟器，只要支撐力量減弱，很容易就因重力而下垂，連帶使胃也容易下垂，不但影響腸道本身，還壓迫到膀胱、子宮、卵巢等器官，引發多種疾病。

許多女性及中高年者都有便秘煩惱，而多數又都屬於弛緩型便秘，這型便秘的最大原因或特徵是體力不足，腹筋衰退，



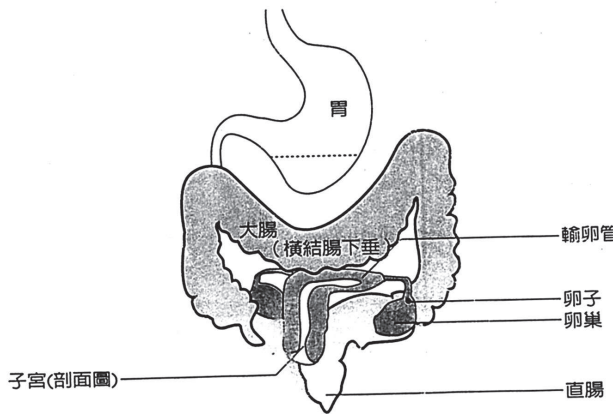
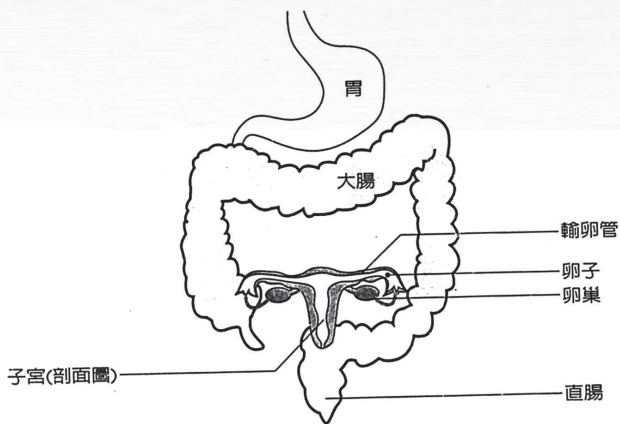
所以改善弛緩型便秘，必須加強鍛鍊腹筋。下面的簡單評估可以让你了解自己的腹部強弱，這個評估是讓腹筋弱的人了解自己有多麼的弱，所以最高分數只有六十分。

運動對腸道健康好處太多，讓你的腰腹筋

現代人有將近半數經常用口呼吸，你如果經常嘴唇乾乾的，無意間嘴巴經常半開著，你就可能是口呼吸的嫌疑者。

## 努力追求高品質的呼吸

談運動，我還  
是走「簡約」路線，  
我要談呼吸、日行萬  
步、腸道健康操，以  
及如何在生活中時時  
鍛鍊腸道。



肉有力，腸胃不易下垂，促進腸道蠕動，使排便順暢，而且使你的血液循環好，新陳代謝旺盛，自律神經健全，消化吸收效率高，精神壓力不會累積。

用口呼吸有什麼不好？空氣中的病菌直接侵犯呼吸道的黏膜，喉頭部不會調節空氣的溫度及溼度，沒經過調整的空氣，直接進入喉部，非常不好，所以，追求高品質的呼吸的第一步，是提醒自已自然地習慣於腹式呼吸。腹式呼吸是利用腹部帶動橫膈膜上下，控制空氣進出肺部。

比較深、比較緩，肺部空氣交換比率高，相對的胸式呼吸就比較淺，可能只交換到肺部的部分空氣。

健康人平常就很自然地運用這兩種呼吸法，白天比較多用胸式呼吸，運動及晚上睡眠，比較多用腹式呼吸，但是，當壓力、疲勞、緊張時，會連睡覺時，也變得多用胸式呼吸。越少運用腹式呼吸，腹膜及橫膈膜的彈性、柔軟度越差，連帶使得腹壓減弱，影響腸胃整體功能，腸道蠕動降低，排便更加困難。

## ① 基本訓練

不論站著、坐著、躺著、工作、走路，什麼時候都可以練習腹式呼吸。但請你先站著開始習，可以清楚感受腹部的動作。

① 輕鬆站，兩腳張開，腹部慢慢內縮，由嘴巴慢慢吐氣，將意識集中在吐氣上，力求將體內的空氣完全吐出。

② 輕輕閉嘴，由鼻子慢慢吸氣，腹部慢慢膨脹，讓空氣自然進入體內。

## 頑固教授的健康腸識

腹式呼吸有什麼生理好處？

① 運動橫膈膜：橫膈膜本身也是筋肉，當然需要運動。

② 按摩刺激內臟：橫膈膜上下運動，腹壓隨而增減，可以按摩刺激胸腹部的所有內臟，讓全身溫暖，促進荷爾蒙分泌，調節自律神經。

③ 加強肺機能：讓肺部的空氣徹底交換。

④ 降低血壓：當大口吸氣、肺部擴張時，



具降血壓功能的前列腺素I<sub>2</sub>分泌增加。

⑤ 鎮靜神經，緩解壓力，使免疫活力加強。

### ② 配合動作

接著請你練習配合簡單的身體動作，別忘了要用腹式呼吸。

① 雙腳併攏，雙手於腰部前，反向交叉相握，身體向前微傾，頭微低，隻手伸直，肩膀內縮，盡量用口吐氣。右或左腳向前踏出，兩手掌於胸前張開，同時挺胸向上擴展，頭微抬，兩手臂自然向後收到胸部兩側，肩甲骨內縮，用鼻自然吸氣。吐氣、吸氣循環五次。

② 雙腳併攏，雙手於腰部間反向交叉伸直，身體向前彎腰約三十度，肩膀放鬆，盡量用口吐氣。右或左腳向前踏出，兩手打開伸直，自然向上伸展，頭抬高，用鼻自然吸氣。配合吐氣、吸氣循環五次。

### ③ 走路腹式呼吸法

接著練習一面走路，一面做腹式呼吸，爲了盡量排出體內的空氣，可以練習二呼一吸，或三呼一吸的走路呼吸法。

### ④ 快速腹式呼吸法

常練習腹式呼吸法有了心得以後，可以練習快速腹式呼吸法。

一般做腹式呼吸法，速度慢可慢到每分鐘一~三次，也可以練習快到每分鐘六十次以上，慢速呼吸刺激副交感神經，讓心情平靜，身體放鬆；快速呼吸則刺激交感神經，加速排出廢氣。

平常呼吸是無意識下自然進行，我雖然說請你自然地、放鬆地，去練習腹式呼吸法，但我要特別強調的是呼吸那麼重要，請你「有意識」地去追求高品質的呼吸，「有意識」的意思是積極的，隨時去注意改善自己的呼吸，「有意識」地去改善無意識的呼吸行爲，這樣子的「積極性」，就會改變你的健康人生。