

21 次呼吸能改變你的人生

醫師教你用呼吸調回副交感神經 找回身心平衡

整理／洪詩茵 圖文摘自／時報出版《不生病的藏傳紓壓術：療癒身心靈的預防醫學》

現代人長期處於高壓狀態，交感神經持續亢奮，身體像被誤觸了不存在的按鈕，一直催促壓力荷爾蒙分泌，最終導致身心俱疲。知名身心靈預防醫學專家洛桑加參醫師在他的新書《不生病的藏傳紓壓術：療癒身心靈的預防醫學》中提出，紓壓不一定要靜下來，反而該因人制宜、動靜交替，靈活輪用，才能有效調節自律神經、回歸健康。

洛桑加參指出，透過呼吸法調節自律神經，是東西方醫學都公認最簡單有效的方法。他建議，可搭配靜坐冥想、觀想美好情境、升起感恩心念，或轉移到身體放鬆的行動上，像是穴位按摩、洗頭、做身體芳療或水療等，依時間多寡彈性安排，都是放鬆交感神經、重啟副交感神經的好方法。

如果你平常長時間久坐，放鬆時更不該繼續坐著。走出去走走、做伸展、跳舞、瑜伽、游泳、飛輪等動態運動，雖然激烈，卻能奇效紓壓。重點是「動得開心」，不要硬逼自己。尤其是「週末戰士」型態的運動習慣，週間不動、週末猛動，反而容易造成傷害。

他強調，做任何運動都應量力而為、循序漸進。不論



年齡，健康的目的是「養生」不是「逞強」。只要掌握再生、免疫、排毒這「健康金三角」的原則，就能啟動身體的自癒力，恢復人類最自然的存在樣態：健康。

再生 免疫 排毒 三力俱全才是真健康

想啟動細胞再生，首要任務就是提供充足營養與氧氣，必要時也可輔以生長因子或幹細胞技術；降低慢性發炎、減少氧化壓力、維持愉悅心情與規律

生活，都是再生的有利條件。

免疫力的鞏固則靠日常生活累積：吃得好、睡得飽、勤洗手、有運動習慣、會排解壓力的人，就是「不生病的好命人」。至於排毒，第一步是守護肝臟，避免過量飲酒、高脂高糖飲食、熬夜打電動。第二步則是清除環境與內心的毒素——生活中的化學物質、以及情緒中的貪嗔癡。

健康主導權在你手中 從呼吸開始

「醫療院所提供的助益頂多 25%，剩下的 75%，掌

握在自己手裡。」洛桑加參直言，想要健康長壽，最該學習的是「主動管理健康」。他教大家一套簡單實用的日常呼吸法——倒三角呼吸法。

這是一種調節自律神經、促進再生、免疫與排毒的三效呼吸練習。透過吸氣、憋氣與吐氣的節奏練習，有助提升血液循環、供氧效率，並強化呼吸系統作為免疫防線的功能，清除濁氣、減壓抗焦慮，還能幫助改善睡眠品質。

倒三角呼吸法練習步驟



圖片出處：《不生病的藏傳紓壓術：療癒身心靈的預防醫學》
／時報出版

- 1、找一個舒服的姿勢坐好或站立，脊椎挺直、肩膀放鬆，避免歪斜、駝背。
- 2、輕閉雙眼，舌頂上顎，有助於生津避免口乾。
- 3、觀想眼前有一個倒立的三角形。
- 4、以鼻吸鼻吐，腹式呼吸：吸氣 4 秒，憋氣 4 秒，吐氣 4 秒。吸氣時腹部鼓出，吐氣時腹部內縮。

重複 7 次為基本循環，若時間允許可做到 21 次。不限晨昏，天天皆可練習。

除了有助健康金三角，更能緩解焦慮、調節情緒與提升身心穩定度。洛桑加參提醒，呼吸雖是無意識的動作，但「有意識地好好呼吸」，卻是讓你重新掌握健康、從壓力中脫身的起點。 📖



自律神經失調自我檢測 自律神經檢測量表

您是否出現以下症狀？

- ☐ 經常耳鳴
- ☐ 臉部有嚴重潮紅現象
- ☐ 胸腔或心臟附近，會出現絞緊感
- ☐ 即使在溫度不高的的冬天，也會流很多汗
- ☐ 胸腔或心臟附近，會出現壓迫感
- ☐ 皮膚經常出現蕁麻疹
- ☐ 常有心悸的感覺
- ☐ 常有嚴重的頭痛
- ☐ 有心跳速度加快的情況
- ☐ 常有頭重、疼痛的情況，且會影響情緒
- ☐ 常覺得呼吸困難
- ☐ 身體會突然一陣冷、一陣熱
- ☐ 比別人還容易氣喘
- ☐ 常出現嚴重的目眩

- ☐ 即使坐著，也偶而會有氣喘的情況出現
- ☐ 曾有快要暈倒的感覺
- ☐ 在氣溫炎熱的夏天，也會出現手腳冰冷的現象
- ☐ 有兩次以上暈倒的經驗
- ☐ 手腳指尖有變紫的情形
- ☐ 身體某個部位有麻痺或疼痛感
- ☐ 經常感到食慾不振
- ☐ 手腳會出現發抖的情況
- ☐ 經常有嘔吐感，或是有嘔吐的現象
- ☐ 身體會突然發熱出汗
- ☐ 胃部的健康狀態不佳，對此感到困擾
- ☐ 經常覺得疲憊不堪
- ☐ 有消化不良的毛病，對此感到困擾
- ☐ 在夏天的時候，很容易覺得倦怠

- ☐ 胃部健康狀態差，時常感到不舒服
- ☐ 工作時會疲憊不堪
- ☐ 進食或者空腹時，胃會痛
- ☐ 經過一整夜睡眠，早上起床後依然覺得累
- ☐ 經常拉肚子
- ☐ 稍微工作，就感到疲倦
- ☐ 經常便秘
- ☐ 疲勞到無法進食
- ☐ 肩膀或頸部痠痛
- ☐ 氣候一轉變，身體狀況就會改變
- ☐ 腳痠痛
- ☐ 是否有醫生告訴過你，你是敏感體質
- ☐ 手臂痠痛
- ☐ 容易暈車、暈船、暈機等
- ☐ 皮膚非常敏感，容易出現毛病

本量表由日本東邦大學名譽教授、醫學博士 - 筒井末春 設計，若您勾選符合項目超過 10 題以上，
提醒您隨時注意自己的身心狀況，必要時可至醫院進行相關檢查，尋求醫療協助！

資料來源：衛生福利部基隆醫院 / 便民服務 / 衛教資訊