

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

卓祿祿 / 摄影

我们每时每刻都在呼吸，而呼吸方式对情绪、心率、痛感等不同身体层面都会产生影响。尽管冠病疫情趋缓，仍有一些人对长期冠病症状，包括呼吸喘、容易疲累、感觉胸闷等。学习适当的呼吸技巧，对缓解呼吸急促，提升身体健康显得更为重要。

## 认识呼吸疗法

在本地Movement & Sports Medicine Centre运动医疗健身中心教导Breathera Breathwork呼吸疗法的迦布 (M.R. Jab) 受访时说：“人们平均每分钟呼吸10到20次，一天的呼吸次数可达2万次。正确的呼吸对维护健康必不可少，它能改善情绪，对身心皆有保健效益，也能调节情绪波动和提升思维清晰度。”

所谓的“呼吸疗法” (Breathwork) 包括有意识地使用呼吸来促进身体、情感和精神层面的治疗。它涵盖许多不同形式，从简单的呼吸练习到涉及改变意识状态的更复杂呼吸技巧。迦布解释：“从本质上来说，呼吸疗法简单易行，能轻松融入生活，提升身心健康并带来积极的个人改变。这类课程在本地越来越受欢迎。典型的呼吸疗法课程通常包括引导正念冥想，以及身体与呼吸意识的练习。重要的是，人们应向训练有素的呼吸疗法导师学习。”

科学研究显示，呼吸疗法有助调节神经系统，减少体内炎症，改善心血管健康及增强免疫功能。它也能帮助减少压力和焦虑。迦布说：“上过呼吸疗法课程的学员常给我的反馈是，上完课程后感觉身体非常放松，头脑更清晰，更平静，呼吸也变得更顺畅。任何想要改善整体健康的人都能尝试呼吸疗法，但对于有慢性呼吸疾病和面对高压，甚至有疼痛问题的人受益更多，可明显看到身体从极度压力到放松状态的变化。”

## 学习WHM呼吸技巧 助缓解身体炎症与疼痛

在HyperActiv和Altered States保健中心开办呼吸疗法基础课程的陈淳毅，是新加坡首位认证的Wim Hof Method (WHM) 导师。这套结合呼吸法、冷疗与意志力锻炼的疗法，是由被誉为荷兰“冰人”的极限运动员维姆霍夫 (Wim Hof) 所发明。

陈淳毅一向喜欢户外运动如潜水、滑雪板、铁人三项等，在接触WHM前，他的身体因长期剧烈运动而出现炎症反应，如肢体肿胀与疼痛，严重影响日常生活。他偶然在网上接触到霍夫的视频后，开始学习通过呼吸法和冷疗来改善身体状况。

陈淳毅说，自己在进一步阅读有关WHM的多项科学研究成果后，才真正开启WHM之路，并在五年前远赴阿姆斯特丹向霍夫拜师。他说：“慢性疼痛往往与长期压力密切相关。压力越大，身体就越处于紧绷状态，对疼痛的信号也越敏感。打破这个循环的方法是专注呼吸，降低压力反应，进而缓解疼痛。”

陈淳毅指出，呼吸法是WHM的其中一个层面，通过练习口腔呼吸、胸腔呼吸与腹式呼



呼吸疗法导师迦布：典型呼吸疗法课程包括引导正念冥想，以及身体与呼吸意识练习。(受访者提供)

人们平均每分钟呼吸10到20次，一天的呼吸次数可达2万次。科学研究显示，呼吸疗法有助调节神经系统，减少体内炎症，改善心血管健康及增强免疫功能，也对减少压力和焦虑有益处。从自然呼吸法、腹式呼吸法到Wim Hof呼吸疗法、Buteyko呼吸法，让我们了解怎么在一呼一吸间疗治身心。

# 掌握节奏 吸入能量 呼出压力

学习适当的呼吸技巧，对缓解呼吸急促，提升身体健康都有帮助。



Wim Hof Method导师陈淳毅：通过专注呼吸的练习，可降低压力反应，也有助缓解疼痛。

吸，学习如何正确控制呼吸，赋予人掌控自己大脑、情绪及思维的能力，也能诱导身体放松。不过，由于WHM涉及憋气等技巧，不适合孕妇和有癫痫症的人，参与者的年龄也建议在16岁以上。

## 中医着重调控呼吸

中医师林丽明说，呼吸是人体吸入清气和排出浊气，维持人体内外清浊之气的交换过程，是人体生命的根本。中医认为呼吸的生理运动主要由心与肺调节，吸气则由肝肾助力肺气完成肃降功能。呼吸的正常运行得助于肺、肾、心、肝、脾等五脏的正常生理功能；呼吸异常则通常预示着疾病的发生，表现主要分为喘、哮、短气、少气四种。

无论是自然呼吸法或腹式呼吸法，中医提倡呼吸法的重点在



林丽明医师：无论是自然呼吸法或腹式呼吸法，呼吸频率要均匀，尽量做到均匀、细、长、深。(受访者提供)

于“调息”，即调控呼吸，呼吸频率要均匀，尽量做到均、匀、细、长、深。然而调控呼吸之余，任何呼吸法也要考虑个人的体质及所患的疾病。

临床上，特定的呼吸技巧如腹式呼吸、六字诀、八段锦等养生功法，也常配合中药、针灸、穴位按摩等帮助缓解慢性阻塞性肺疾病、反流性食管炎、失眠，以及术后等群体的临床症状及心理状况，提高生活质量。

林丽明医师指出，中医养生气功多已融入个别的呼吸法。在练习气功前，先认识练功的基础姿势，才逐渐配合呼吸练习。呼吸过程由浅入深，固定练习的时间，循序渐进，持之以恒，不可操之过急。

她也叮咛，在练习呼吸法前，先让身体入静，不受任何内外环境干扰，可采取仰卧或舒适的冥想坐姿，放松全身，然后按调息方法再缓慢自然地用意念调整所练习的呼吸方法。如出现头晕、胸闷、心悸、气短等现象，要马上停止。

## 呼吸或影响牙齿发育

在Yakkety Yak语言治疗诊所执业的潘韵琳透露，她在开始担任语言治疗师时初次认识Buteyko呼吸法。这是乌克兰医生康斯坦丁·布泰科 (Konstantin Buteyko) 在俄罗斯学医期间，注意到重症患者的呼吸方式与病情恶化之间存在的关联，并在1952年开创的一套呼吸练习法，有助改善身体状况。

潘韵琳说，她在约六年前帮侄女找矫正牙齿的相关资料时，进一步认识Buteyko呼吸法。当时负责矫正侄女牙齿的牙医告诉她，呼吸会影响牙齿的发育情况。她说：“侄女在接受牙医诊断时即将过8岁生日，到了9岁时她的大部分牙齿已通过口腔与呼吸练习，以及口腔功能训练器得到矫正。过程中，侄女最大的收获不是牙齿变美观，而是她用口腔呼吸的情况明显减少，睡眠质量和整体精力有了极大改善。此外，这套呼吸法也在她的学习和注意力方面起到正面连环效应。”

潘韵琳指出，Buteyko呼吸法包括一系列可根据个人需要量身定制的呼吸练习，疗程一般会结合不同的呼吸练习，以及协助人们了解压力、饮食和运动对呼吸的影响；只要能遵循指导原则，连5岁小孩也能学习。患有高血压、心血管疾病、一型糖尿病、肾病、抑郁症或癌症的人应从轻度练习开始。要注意的是，

这套呼吸法不适合孕前期 (first trimester) 的孕妇练习。

目前有关Buteyko呼吸法的研究相当多，已有超过10万人学习，但在本地则相对较新，潘韵琳是本地少数有Buteyko呼吸法指导资格的治疗师。

谈到本地常见的呼吸问题，潘韵琳指出：“用口腔呼吸有部分原因是遗传的。它可能导致睡眠质量变差，而且往往与打鼾、磨牙、睡眠呼吸暂停综合征有关，也可能促使注意力不集中，容易焦虑等。用鼻子呼吸则有助于维持优质睡眠，让人有良好的注意力和专注力，感觉平静与思路清晰。”



语言治疗师潘韵琳：用口腔呼吸可能导致睡眠质量变差，而且往往与打鼾、磨牙、睡眠呼吸暂停综合征有关。(受访者提供)

她说，健康的呼吸宜轻度、缓慢，从鼻子呼吸。人们可注意自己是否持续地用鼻子呼吸，呼吸时舌头应该贴着上颚，但不要顶着上门牙，让下巴放松。如果发现不能闭着嘴巴用鼻子呼吸一分钟，建议去看耳鼻喉科专家。另外，吃饭时闭着嘴咀嚼，以及使用腹部呼吸代替胸式呼吸也对健康有益。

## 运动宜调节呼吸节奏

运动时感觉呼吸急促是正常的反应。陈笃生医院物理治疗部门高级物理治疗师余雪文说：“人们常误以为这是因为身体缺氧，但运动时呼吸加速其实是协助人体释放二氧化碳的自然方式。”

她指出，当人们感到喘不过气时，往往倾向采用低效呼吸方法来应对，如短浅呼吸，用口腔或胸腔呼吸，呼吸不平稳或呼吸时抬高肩膀等。若身体逐渐习惯这种低效呼吸模式，可能导致肺部不能充分吸入空气。另一方面，有效的呼吸方式应是安静、放松、不费力且有节奏的。这包括使用横隔膜 (diaphragm) 的腹部呼吸，即把手放在腹部上可感觉自己在吸气与呼气时，腹部随之扩张与内缩的起伏动作。



物理治疗师余雪文：运动时要避免屏住呼吸，这会增加胸腔内压和血压，还会引起头晕。(受访者提供)



呼吸疗法可包括交替鼻孔呼吸等帮助放松、减压的呼吸技巧。(Movement & Sports Medicine Centre提供)

## 受访专家分享日常呼吸训练

林丽明医师介绍腹式深呼吸训练，她提醒人们别在饱餐后、饥饿、过度疲倦情况下练习，训练过程如出现任何不适要马上终止。此外，有原发性食管动力障碍，合并其他消化道或消化系统疾病的患者，备孕、妊娠、哺乳期妇女，以及严重心、肝、肾功能不全的患者要禁用。

● **腹式深呼吸训练**：空腹或餐后两小时，以腹式呼吸代替胸式呼吸，鼻子吸气时腹肌紧张，肚子用力鼓起，持续3到10秒，嘴巴呼气时腹肌及全身放松，肚子陷下去。训练时，可将手放于腹部，感受腹部起伏。每天训练一到两次，每次15至20分钟，以四周为一疗程。练习呼吸方法时，尽量做到呼吸均匀、细、长、深，注重入静守神。

呼吸疗法导师迦布说，在日常生活中融入正念呼吸和交替鼻孔呼吸，有助放松，减少压力，改善整体健康状况。

● **正念呼吸**：属于呼吸疗法的核心实践之一。它包括注意呼吸进出身体时的感觉。人们可在早上醒来时，或感到压力或焦虑的时候，如开会前，深呼吸几次。

● **交替鼻孔呼吸**：这种呼吸技巧包括通过一个鼻孔吸气，屏住呼吸，然后通过另一个鼻孔呼气。这能帮助平衡身体的能量，促进放松。练习鼻孔交替呼吸时，应用拇指关闭右鼻孔，用左鼻孔深呼吸。然后，用无名指关闭左鼻孔，屏住呼吸几秒钟，再通过右鼻孔呼气。

迦布提醒，一些呼吸技巧会促使人们放松并导致困倦，因此要避免在驾驶或操作重型机器时练习。此外，迦布和陈淳毅也提到以下须注意事项：

一、有健康状况者要先咨询医生，一些呼吸技巧包括长时间憋气，因此应事先咨询医疗专家，尤其是有呼吸系统疾病或其他健康问题的人。

二、避免过度呼吸，有些呼吸技巧会鼓励人们加快或加强呼吸力度，这可能导致过度换气 (hyperventilation) 等身体症状发生。因此须遵循指导，学习正确的呼吸技巧；切记避免在缺乏监督的危险环境中练习，如水中或缺氧环境。

潘韵琳分享一套“Many Small Breath Holds”呼吸法，有助于缓解咳嗽、喘鸣、焦虑与过度换气。这套呼吸技巧可自行练习，约每小时可重复一次，直到症状消失。

### Many Small Breath Holds

- ①用鼻子正常地吸气和呼气；
- ②用手指轻捏鼻子，屏住呼吸3到5秒；
- ③松开手指，用鼻子呼吸10秒；
- ④重复以上步骤，练习约10分钟。

余雪文说，要改变低效的呼吸方法需要时间和注意力，有意识地调节呼吸。此外，在运动过程中要避免屏住呼吸，因为这会增加胸腔内压和血压，还会引起

头晕。事实上，坚持定期运动保持身体活跃对建立心血管耐力和锻炼呼吸都很重要。建议在运动时专注于有节奏的呼吸，如举重时呼气，放松时吸气。