



《学会呼吸：重新掌握天生本能》，[爱尔兰]帕特里克·麦基翁著，李相哲、胡萍译，中国友谊出版公司 2019 年 10 月出版，定价：48 元

无论在静处时还是在任何一种强度的运动过程中，都要正确的呼吸。这种方法有助于人们养成良好的习惯，并给呼吸系统带来受益终生的好处。无论是想健身还是运动，正确的呼吸法都将伴随一生。

人类每隔几秒就会进行一次呼吸，据说一生中要呼吸 8 亿次。氧气作为人体必需的一种营养元素，我们靠吸入氧气来维持生命。就像是与生俱来自然发生的一样，呼吸这个基本的生理功能是无意识的。然而，当人们意识到自己的呼吸模式时，也可以自主地控制呼吸，并以此改善健康水平。

也许你会问：“呼吸还用学吗？”“呼吸怎样影响健康又如何自主控制？”当然，呼吸也有科学方法，正确的呼吸方式可以促进健康，长期错误的呼吸模式（口呼吸、胸式呼吸）则有损于健康。

正确呼吸，掌握健康主动权

《学会呼吸：重新掌握天生本能》立足科学，将带领你颠覆传统认知，走出误区。本书立足经典权威的布泰科呼吸法，设置了自测部分和针对性的

健康生活从正确呼吸开始

● 实习生 吕静

训练方案。针对呼吸障碍、睡眠不佳等人群的新锐呼吸法，是融入日常生活和锻炼的健康呼吸妙招。

本书作者帕特里克·麦基翁毕业于都柏林圣三一学院，因自幼患有哮喘深受其苦，跟随布泰科呼吸疗法的创始人——康斯坦丁·布泰科医生进行系统性的学习。他曾与利莫瑞克大学进行项目合作，指导将布泰科呼吸疗法应用到鼻炎治疗的临床研究中，结果显示 70% 的鼻疾病症状得到了缓解。研究成果发表在《耳鼻喉科学》杂志上。目前他已编著 7 本呼吸健康相关书籍，其中 3 本长居各自领域的畅销榜。

在具体实践和应用过程中，他收获了以往 20 年来药物治疗不曾有过的效果。他根据布泰科呼吸法习得的经验，整合并开创了“呼吸优化训练”。他陆续在俄罗斯、澳大利亚、美国及全欧洲展开培训，为上千人带来呼吸奇迹。他用这种训练方法改善了自己的哮喘，更有效地帮助了有相同问题的各国患者及运动员，帮他们缓解哮喘、鼻塞等呼吸系统疾病，增强代谢功能，改善身体疲劳，解决睡眠和体重问题等，使他们的整体健康状况得以恢复提升。

本书译者李相哲本科毕业于北京大学地质系，研究生毕业于南开大学社会学系。他 2018 年初读本书外文版，按书中的呼吸训练治好了困扰多年的鼻炎，欣喜不已，决定翻译此书，将这项收获分享给广大的鼻炎病友。他专研服装数字化，因此同时开发了可测试呼吸的智能裤和训练、监测呼吸方式的 App “好好呼吸”“Map My Breath”，希望帮助更多的人通过呼吸训练摆脱药物依赖，重获健康身心。胡萍本科毕业于南开大学哲学系，社会学系研究生，是中医、自然疗法爱好者。她希望通过本书的翻译工作向读者传达呼吸训练的价值：及早参与，才能掌握自己的健康主动权。

鼻子用来呼吸，嘴用来吃饭

从呼吸生理学的角度来看，用嘴呼吸激活的是胸式呼吸，而用鼻子呼

吸对应的是腹式呼吸。胸式呼吸一般被视为紧张的条件反射，很多人对深呼吸的理解是呼吸变得缓慢而有力，然后把胸部鼓起，肩膀抬高，其实这样的呼吸根本不“深”。虽然有时候为了缓解压力，这样呼吸有短暂的效果，但胸式呼吸会激发上胸部运动，导致动脉血液中的氧气被急速消耗，所以常常会产生体力不支、注意力不集中与情绪低落等问题。

习惯性用嘴呼吸会导致“长期换气过度”，换气过度或呼吸过多也是一种病，甚至可由此引发焦虑、哮喘、疲劳、失眠、肥胖、心脏疾病等。我们吸入体内的氧气有一个适当的量，帕特里克指出，呼吸量的多少有可能改变肉体、健康、行为，乃至思想。如同一天摄取的食物和水有适当的量，呼吸量也有理想值。吃多有害健康，呼吸过多也对健康有害。

另外，现代牙医技术证明，长时间用嘴呼吸会对面部造成恶劣的影响，比如短小的下巴、牙齿参差不齐、颧骨下沉等问题。而真正正确的呼吸方式，其实是腹式呼吸，它有节奏而平稳，轻柔而安静。从鼻子吸入的空气，通过鼻甲、瓣膜调整方向和速度，会进入稳定的、规律的气流模式。

改善呼吸，提高耐力方式

长期换气过度影响身心健康，因此减少呼吸量非常必要。日常生活中该怎么做才能减少呼吸量呢？想要了解这些，就要先认识什么是 BOLT。

BOLT 全称“体内氧气水平测试”，也就是身体可承受的一次性屏息时长，可衡量呼吸量是否处在合理水平。一般值是 20 秒左右，低于 20 秒就说明呼吸量多，存在换气过度的状况，理想值是 40 秒左右。简单来讲，BOLT 值越低，呼吸量越多，表明处在换气过度状态。BOLT 值越接近 40，呼吸和代谢的平衡关系越趋于完美。

实施呼吸优化训练，有可能体验到排毒效果，排毒到什么程度，取决于 BOLT 值和当时的身体状态。一般来说，BOLT 值越高、健康状态越好的人排毒作用越不显著。相反，BOLT 值不

高、常年处在亚健康状态的人可能会出现明显的效果。因为呼吸状态得到改善之后，血液循环顺畅，给所有的组织和器官供应充足的氧气，各器官的功能得到提高，促进了废弃物的排泄。出现排毒效果是身体变好的征兆，身体状态也确实是在明显好转。一般来说，排毒反应是温和的，可能持续几小时，也可能持续一两天。

首先要防止二氧化碳的流失。不管是睡着还是醒着都用鼻子呼吸；停止叹气，感觉要叹气时，或咽回去，或屏住呼吸；打哈欠和说话时不要大口呼吸；观察自己一整天的呼吸，在静处时的呼吸不应被看见或听到。

其次提高二氧化碳耐受度。这个阶段要做减少呼吸量的训练，以使其达到正常水平。通过这个练习，身体得到放松，呼吸变得缓慢而平静。练习的目的是将身体对氧气的需求调整到正常水平，坚持 10~12 分钟的练习，呼吸神经会做出相应调整，以适应更高浓度的二氧化碳。要想使 BOLT 值从 10 秒提高到 20 秒，则必须经过前两个步骤。

模拟高海拔训练。运动时，呼吸量随着新陈代谢活动的增加而增加，而这一过程中会产生更多的二氧化碳。运动时减少自身感觉需求的呼吸量是一个非常棒的锻炼方法，它能让身体提高对二氧化碳的耐受度，也会提高对缺氧状态的忍耐水平。在体育锻炼中实施呼吸优化训练的好处是，能比静处时产生更强的空气渴求，这是将 BOLT 值从 20 秒提升到 40 秒的必要条件。运动时减少呼吸量，有三种方法：身体放松，减少吸入肺部的空气量；边用鼻子呼吸边提高运动强度；运动中练习屏息。

不仅在运动中，生活中的我们也很很难避开给呼吸带来不良影响的各种因素。“呼吸优化训练”的目的是指导人们，无论在静处时还是在任何一种强度的运动过程中，都要正确的呼吸。这种方法有助于人们养成良好的习惯，并给呼吸系统带来受益终生的好处。无论是想健身还是运动，正确的呼吸法都将伴随一生。