

<<生命在于呼吸>>

图书基本信息

书名：<<生命在于呼吸>>

13位ISBN编号：9787200062151

10位ISBN编号：7200062154

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版

作者：刘天君

页数：126

字数：150000

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>

## <<生命在于呼吸>>

### 内容概要

生命在于呼吸，健康长寿也在于呼吸。

如果能够长期坚持进行呼吸锻炼，久而久之形成习惯，就能够有效地抵抗因年龄、环境等因素而下降的呼吸功能，保持如年轻人一样的呼吸能力，从而提供给各组织器官足够的氧，使之保持旺盛的新陈代谢能力，带动整个机体抵御衰老。

与其他运动方式相比较，呼吸锻炼简单易行，不用器械，不需场地，不靠他人，唯一需要的就是自己的细心、耐心和毅力。

这一点付出相对于获得健康长寿的效益，实在是九牛一毛，当然值得去做。

健康新方式——健康呼吸锻炼法，最简单的方法让你获得最持久的健康！

<<生命在于呼吸>>

作者简介

刘天君，北京中医药大学针灸学院教授、主任医师、博士生导师。  
主持或参加各级别科研课题10余项，发表学术论文50余篇，参与或主持编写学术著作10余部。

## <<生命在于呼吸>>

### 书籍目录

第一章 关于呼吸你知道多少 了解我们的呼吸器官和呼吸道 呼吸过程的三个主要环节 呼吸可以由自己来控制 中医学对呼吸的认识 第二章 为什么说呼吸锻炼如此重要 来自根瘤菌的启示 呼吸锻炼是治疗身心疾病的良方 第三章 呼吸锻炼的特点和原则 呼吸锻炼的特点 呼吸锻炼的基本原则 第四章 呼吸锻炼中需要注意的内容 呼吸锻炼的正常反应 呼吸锻炼的异常反应 呼吸锻炼的偏差 你适合进行呼吸锻炼吗 第五章 呼吸锻炼让你获得持久健康 胸腹呼吸 胸式呼吸 胸腹联合式呼吸 腹式呼吸 发音呼吸 风呼吸 六字诀呼吸 三字真言呼吸 停闭呼吸

## &lt;&lt;生命在于呼吸&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘有一个很有趣的例子可以说明人们对呼吸的认识还远远不够。

20世纪80年代，前苏联的一些科学家到巴布亚新几内亚考察，结果他们发现了一种很奇特的现象：他们通过测算，发现当地的土著居民蛋白质的摄入量很低，只是实际消耗量的一半，但那些土著居民看上去却很健康，并没有由于蛋白质缺乏而引起的营养不良症状或其他病症。

这似乎有点不可思议，为什么入少出多还不产生消极影响呢？经过深入研究，科学家们找到了答案。

原来，在那些土著居民的胃里，有一种类似大豆根瘤菌的细菌。

大豆根瘤菌有种特殊的本领，它们能够直接利用空气中的氮促进蛋白质的合成，大豆中的蛋白质含量丰富就与此有关。

而那些土著居民胃里的细菌，也有相同的作用，它们能够利用吸进的氮在胃里促进蛋白质合成。

换句话说，当那些土著居民吸进空气的时候，也就同时提供了蛋白质的来源，借助于特殊细菌的帮助，他们的呼吸就等于吃饭，而且这种“饭食”来源很丰富，可以说取之不尽、用之不竭。

众所周知，空气中氮气的含量很高，大约占78%，远远高于氧气的含量，氧气的含量只占大约21%。

这个发现足以使人们对呼吸刮目相看，它说明在特定的情况下，呼吸发挥的生理作用可以超出人们的想象，并不局限于吸入氧气、呼出二氧化碳的常理。

然而，这个例子虽然与呼吸关系密切，但其呼吸并没有受到主动的调控。

巴布亚新几内亚岛上的土著居民并不知道他们的胃里有什么细菌，也不会感知到胃里发生了什么，更不会知道呼吸是其中的关键因素之一。

因此，他们不可能主动操作和调控其呼吸的过程，只是自然呼吸而已。

其实，从探索呼吸锻炼方法的角度考虑，这些土著居民如果适当地调控他们的呼吸过程，或许可以更多地促进蛋白质的合成，从而“吃”得更饱一些。

当然，这需要进行科学的实验和论证。

如果说巴布亚新几内亚的土著居民并没有意识到呼吸与其“饭食”的关系，那么，许多体育运动员对于呼吸与其运动项目的关系可是知道得一清二楚。

有一位举重教练曾经谈过举重与呼吸操作的关系。

当被问及举重运动员是不是可以不系腰带时，他回答说可以，并解释说，那宽而厚的腰带主要对运动员的腰起保护作用，并不影响举重的成绩，如果运动员的技术过硬，自我保护的意识强，不系腰带也是可以的。

当然，系上腰带会更有安全感，运动员的心理负担也会减轻。

但当被问及在举杠铃之前那一刹那，运动员不憋一口气行不行时，他则肯定地回答说：“那当然不行！”他解释说，如果不憋一口气，杠铃根本举不起来。

只有憋住一口气，才能增大肌肉的爆发力。

运动员在举起杠铃的那一瞬间，必然在憋气的同时快速发力，憋气为发力提供了内在的作用基础。

由此可见，憋气的呼吸操作对于举重的实施和举重成绩的提高至关重要。

在这里，我们应该注意，憋气并不是简单地屏住呼吸，憋气与屏息不一样。

屏息是指呼气或吸气之后作的停顿，停顿的时间或长或短，由人为控制。

憋气则是指吸气之后，立即紧闭声门，然后做用力向外的排气努力，但并不呼出气。

例如，短跑运动员在起跑时为了集中注意力，听起跑的枪声，要暂停呼吸，这是屏息；而举重运动员在举起杠铃的刹那间，向上发力时脸憋得通红，那是憋气。

屏息没有增加肌肉发力的作用，反而可能减少肌肉的发力。

例如母亲为了不惊醒睡着的孩子，蹑手蹑脚走进屋里时会屏住呼吸，这时候肌肉的发力有所减轻。

只有憋气可以增加肌肉的发力，而且憋得越厉害，也就是向外排气的努力做得越大，肌肉的力量增加也就越大。

正因为呼吸对于体育运动成绩有很大的影响，所以优秀的运动员都很重视调节呼吸，研究适合于自己运动项目和体能特点的呼吸操作方法。

本书所介绍的呼吸锻炼方法，有一些就来自于体育运动的呼吸训练。

## <<生命在于呼吸>>

这些呼吸方法可以增加肺活量，改善肺通气，从而提高呼吸的效率，有益于身心健康。

P15-17

## <<生命在于呼吸>>

### 编辑推荐

呼吸是一件很小的事情，它可以毫不费力地自然完成，通常并不引起人们注意；呼吸又是一件很大的事情，人生不可离之须臾，毕生要重复亿万次。

忘记了是哪位哲人曾经说过：小事就是大事。

将这句带有哲理性的话用于呼吸是再合适不过了。

正因为呼吸事小，做起来容易，改变起来也容易，小事一桩嘛！又因为呼吸事大，改变呼吸就能增进健康，改变呼吸就能影响人生，生命在于呼吸嘛！呼吸锻炼的特点与魅力恰恰就在于此：很微不足道又很有意义。

这也是我愿意写这本科普读物的主要动机。

<<生命在于呼吸>>

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>