健康警號：
研究指出，超過90%成年人，
經常錯誤運用胸式呼吸，
間接導致百病叢生。

人甫出生便以橫隔膜來呼吸，那是最放鬆又適合身體的呼吸模式，隨著生活節奏越趨緊張，我們逐漸養成胸式呼吸及慣性過度呼吸的壞習慣，令身體不勝負荷，大小毛病不斷。

一般胸式呼吸法吸氣短淺急促，身體慣性提升呼吸頻率以維持正常氣體交換，以致長期每分鐘呼吸次數超過15次(平均3-4秒/次)，形成慢性過度呼吸(Chronic Overbreathing)直接響起疾病警號。

過度呼吸影響身體。連串反應

過度呼吸引起的警號包括焦慮、頭痛、肩頸痛、胃酸倒流、麻痺、心悸、甚至心絞痛等問題，有人會休息苦等癒狀減退；有人四處求醫、體檢掃描亦查無病因，甚少人知道這是慢性呼吸過急而起。

不少辦公室人士工餘間練習瑜伽、氣功、太極等運動，一大重點就是透過改善呼吸模式，釋放沉澱焦慮壓力，不知不覺間身體症狀全消失，一切與呼吸息息相關…

您有以下慢性過度呼吸癒兆嗎 ？

心臟系統	假性心絞痛、心悸、血壓不穩(時高時低)、間隙脈(脈搏沒有規律)、胸口痛、胸部感覺壓力
呼吸系統	煩擾的咳嗽、哮喘、喉乾、經常嘆氣
腸胃系統	癔球症(喉像有一球）、吞嚥困難、腹漲、打嗝
精神系統	心慌、緊張、幻覺、焦慮、恐慌、無力虛脫、不能集中精神、記憶力減退、失眠、發惡夢、壓力汗(腋下和手掌）、恐懼症
神經系統	頭暈、手腳麻痺、頭痛、視力障礙、偏頭痛、耳鳴
肌肉系統	牙關收緊、肌肉痙攣

活用橫隔膜呼吸
告別都市病纏擾

■ 肩頸痛

都市人普遍採用胸式呼吸，吸氣時肺部漲大不足三分之一，經常有氣道喘促問題，除了呼吸效能極低，同時亦因不夠氣而借助肩頸肌肉幫助呼吸，肩頸四周肌肉長期繃緊，形成慢性肩頸痛。

訓練後：

利用橫隔膜呼吸時，胸廓擴張更深更闊，能吸入較多的空氣，亦無需借助肩頸肌肉作「代償」呼吸，有效改善肩頸痛問題。

■ 胃酸倒流

一般胸式呼吸時未能為下食道內外括約肌提供合適壓力，括約肌閉合不良，胃液容易回湧食道，患者經常於睡夢中被胃酸嗆醒，唯有依賴藥物強力抑制胃酸。

訓練後：

研究發現，患者以橫隔膜呼吸時，可從胃鏡見到下食道即時緊閉。四星期的抗阻呼吸訓練可增厚橫隔膜達8-12%，同時增加下食道的張力，有助減低胃酸倒流機會，減少用藥劑量。

■ 幫助消化 放鬆心情

緩和平靜的橫隔膜呼吸，可有規律地按摩腸臟，促進腹部淋巴及血液的引流；呼吸提升腹壓亦有助腸臟內的血清素分泌，有利放鬆身心。

■ 腰背痛

不少腰背痛患者呼吸時，因橫隔膜無力持續穩定脊柱，因要借助腰背肌肉，有時更需要將腰背肌強烈收縮變硬，久而久之形成腰背痛，即使按摩亦未能紓緩。

訓練後：

研究發現，慢性腰痛患者的橫隔膜處於較高位置。呼吸訓練能令隔肌增厚，提升腹壓，加強脊柱硬度及穩定性，從而減輕腰痛。

■ 改善心血管病

控制呼吸能間接影響心臟和心血管功能，緩和、均勻而自然的橫隔膜呼吸能減低血壓、促進心臟血流、改善心悸，甚至心率變異。

訓練後：

橫隔膜呼吸可提升大動脈壓力受體的敏感度，將高血壓的訊息向腦部發出，刺激相關的自律神經，降低血壓。研究指出，為期12星期之橫隔膜肌肉訓練(呼吸頻率減至每分鐘6次)有效將血壓上壓減少8厘米水銀；下壓減幅亦達5厘米水銀，效果維持長達1年。另外，橫隔膜呼吸亦有助減低細胞外的鈣離子濃度，減低細胞興奮性，從而改善心悸症狀。

■ 控制情緒 舒解抑鬱焦慮

每當我們憤怒和憎恨時，總會不自覺出現心跳加速、血壓上升、呼吸急促、冒汗等壓力徵兆，長期「谷心谷氣」除了影響情緒，還有機會導致內分泌失調。

訓練後：

眾多壓力徵兆中，只有呼吸是我們可以控制。每次動氣時，不妨減慢您呼吸，橫隔膜呼吸對各循環系統均有神經性影響，會發現心跳開始變得平緩、血壓下降、手腳變得暖和，心境也自然平靜下來。

呼吸測試

二氧化碳濃度測試儀(Capno Trainer)可通過圖像分析自己的呼吸節奏及模式，量化對健康的不利影響，並透過積極訓練徹底改善呼吸方法。

我有過度呼吸嗎？

1 量度呼吸頻率 (過度呼吸：每分鐘15次以上)

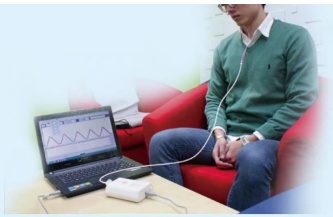
我的平均呼吸頻率： 每分鐘 ___ 次

過度換氣症候群(Hyperventilation syndrome HVS) 由過快或過深的呼吸所造成，導致身體排出過多的二氧化碳，血液的pH酸鹼值偏高，可嚴重影響各生理及神經系統，初時患者會感到手、足、唇等部位麻癢、暈眩、心跳加速、手腳冰冷。患者越緊張，呼吸亦越快，令症狀出現惡性循環，嚴重者更會昏厥。

小測試：

暈眩是過度呼吸十分常見的症狀，25%暈眩症患者均被診斷患有HVS。最佳診斷方法是讓患者快速呼吸2分鐘以誘發症狀，以確定症狀由過度呼吸所導致。

HOC20141262



我達標嗎？

呼吸節奏測試圖

2 量度二氧化碳呼氣濃度
(正常濃度為35mmHg或以上)
我的平均二氧化碳呼氣濃度：

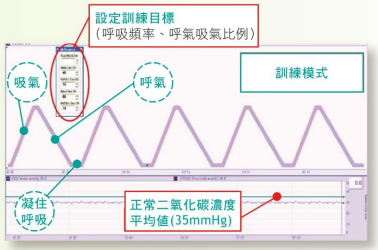
___毫米水銀mmHg

調查發現，城市人大多有二氧化碳濃度偏低情況，甚至患有低二氧化碳血症(Hypocapnia)，常會產生頭暈、視覺障礙及焦慮等癥狀。

二氧化碳雖然是細胞新陳代謝廢物，但它有著令身心鬆弛、血管放鬆、血流量增加的重要角色；亦可維持電解質及酸鹼平衡，確保體內生化反應順利進行。當二氧化碳水平過低時，人就會變得緊張、肌肉繃緊、出現血液流通障礙。水平跌至50%時，頸動脈甚至可收窄一半，引起頭暈、視力障礙甚至昏倒。

呼吸訓練

要改善生活上各種大小不適，系統性的呼吸訓練是最重要的一環。治療師在分析用者呼吸問題後，可設定訓練目標與參數，讓用者按程式圖示訓練。



進階呼吸訓練

逐漸設定減慢呼吸頻率，留意呼氣二氧化碳濃度能否維持於35毫米水銀以上。用者亦可借助呼吸阻力訓練器，強化橫隔膜肌肉的力量。憑著恆心與耐性，慢性過度呼吸問題可望逐步改善。

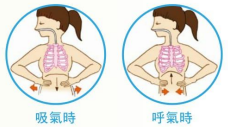
- 實時分析自己的呼吸模式
- 透過儀器檢視呼吸肌力有否不足

控制呼吸 從橫隔膜開始

擴大肺部的使用量，儘量以橫隔膜呼吸，減少胸式呼吸。

吸氣時，橫隔膜向下壓。若將雙手叉在兩側下肋，可感覺肋骨向外和向上提升，下腹部鼓起

相反呼氣時，橫隔膜向上提，肋骨及腹部位置回復正常



吸氣時　呼氣時

呼吸對付棘手都市病