

《醫方明大論十之一》 EP9_4

第九章 9.4 呼吸最重要（十之一・p.307-308）

原檔：游老師第030堂 00:37:32 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。主軸：吃睡雖重要，跟呼吸比只算次要；呼吸＝換氣，成人退化為胸式呼吸導致缺氧、昏睡；要回到腹式呼吸。

亮點・一句話

吃睡雖重要，但跟呼吸比，還只算次要。胎兒落地到臨終，唯一沒暫停的就是這口氣——「人活一口氣」。（p.307）

什麼是換氣

呼吸的術語應叫「換氣」：吸的是虛空清新空氣（含氧約20%），吐的是身體用過的濁氣（含氧約16%）；一吸一呼間，人與大自然交換氣體。（p.307）

生命運作對比：不吃可撐幾個月、沒水三天、沒氧十分鐘人就死——輕重立判。（p.307）

缺氧的身體會自保

標準是一呼一吸間身體截取氧氣4%，但很多人只取3%甚至更低，身體處於缺氧狀態，它就會調整——讓你喘快一點，或阻絕你運動，避免缺氧更嚴重。（p.307）

所以一運動就喘兮兮、幾乎要斷氣。（p.307）

從嬰兒腹式到成人胸式

呼吸本與生俱來：小嬰兒吸氣時肚子鼓、吐氣時肚子凹，不用教就正確。（p.307）

長大後塵俗干擾、心思混亂就忘了——吸氣胸漲、吐氣胸平；腹部與胸膛漲縮的位置已不一樣。吸氣深度由深轉淺、滯留時間由長變短，血紅素携氧時間變急促，於是缺氧。（p.308）

睡著時缺氧更嚴重（昏睡）

睡著呼吸變慢、缺氧更嚴重。缺氧人一躺不會動、旁人看就說「真好睡」，其實是昏倒——缺氧非真睡，是昏睡；睡再久疲累依然在，俗稱「愛睏症」。（p.308）

五臟都缺氧，體能、抵抗力、免疫力都會漸退。呼吸不是病、不會要命，但會漸漸病。呼吸淺而短最怕遇貧血，兩缺陷重疊，症狀敗壞很快速。（p.308）

腹式呼吸的好處

呼吸若學會，氣能下丹田，中焦橫膈膜就會被撐起、跟著伸縮，腹部六塊肌不覺已結實。（p.308）

下焦有力氣、下盤就有力，婦科的問題自然都遠離。（p.308）

最大破壞：剖腹產橫切

練呼吸最怕剖腹產：腹部一橫切，六陽的經絡、氣血的推力一夕全斷裂，往後日子健康離你去。（p.308）

所以要開刀立刻要警覺，真有必要時，拜託醫生「下刀直向切」，經脈少斷些。（p.308）

延伸對照：古典醫學釋疑 47呼吸

呼吸效率取決於血紅素對氧氣的帶走效率，而非吸入量；急促胸式呼吸會降低交換效率、橫膈膜鬆弛引發臟器下垂。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 47呼吸）

輔助法：以「胸部束帶強制法」（無藥束帶療法）強化橫膈膜、承托臟器，改善內臟下垂。（延伸閱讀：古典醫學釋疑 47呼吸）

收束與預告

偈頌：「一吸一呼通天地，氣下丹田臟自安；莫教橫刀斷陽脈，腹式綿長壽自寬。」（p.307-308）

第九章於此收束；預告下一章第十章：健檢報告的解讀與臨床個案。（p.309）

《醫方明大論十之一》

EP9_4

第九章 9.4 呼吸最重要

什麼是換氣

呼吸的術語應叫「換氣」：吸的是虛空清新空氣（含氧約20%），吐的是身體用過的濁氣（含氧約16%）；一吸一呼間，人與大自然交換氣體。（p.307）

生命運作對比：不吃可撐幾個月、沒水三天、沒氧十分鐘人就死——輕重立判。（p.307）

缺氧的身體會自保

標準是一呼一吸間身體截取氧氣4%，但很多人只取3%甚至更低，身體處於缺氧狀態，它就會調整——讓你喘快一點，或阻絕你運動，避免缺氧更嚴重。（p.307）

所以一運動就喘兮兮、幾乎要斷氣。（p.307）

從嬰兒腹式到成人胸式

呼吸本與生俱來：小嬰兒吸氣時肚子鼓、吐氣時肚子凹，不用教就正確。（p.307）

長大後塵俗干擾、心思混亂就忘了——吸氣胸漲、吐氣胸平；腹部與胸膛漲縮的位置已不一樣。吸氣深度由深轉淺、滯留時間由長變短，血紅素携氧時間變急促，於是缺氧。（p.308）

本集腦圖（續）

睡著時缺氧更嚴重（昏睡）

睡著呼吸變慢、缺氧更嚴重。缺氧人一躺不會動、旁人看就說「真好睡」，其實是昏倒——缺氧非真睡，是昏睡；睡再久疲累依然在，俗稱「愛睏症」。（p.308）

五臟都缺氧，體能、抵抗力、免疫力都會漸退。呼吸不是病、不會要命，但會漸漸病。呼吸淺而短最怕遇貧血，兩缺陷重疊，症狀敗壞很快速。（p.308）

腹式呼吸的好處

呼吸若學會，氣能下丹田，中焦橫膈膜就會被撐起、跟著伸縮，腹部六塊肌不覺已結實。（p.308）

下焦有力氣、下盤就有力，婦科的問題自然都遠離。（p.308）

最大破壞：剖腹產橫切

練呼吸最怕剖腹產：腹部一橫切，六陽的經絡、氣血的推力一夕全斷裂，往後日子健康離你去。（p.308）

所以要開刀立刻要警覺，真有必要時，拜託醫生「下刀直向切」，經脈少斷些。（p.308）

本集腦圖（續）

