

呼吸冥想： 慢阻肺患者的治愈系心理操

文 / 陕西省人民医院 拜小玲 李英



在繁华都市的喧嚣背后，慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）正悄然成为威胁许多人健康的“隐形杀手”。在我国，慢阻肺患者约有1亿人。2025年11月19日是第24个“世界慢性阻塞性肺疾病日”，此次活动的主题是“呼吸不顺畅，当心慢阻肺”。

慢阻肺以持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状为主要特征。一旦罹患慢阻肺，患者的日常活动将严重受限，甚至连平稳呼吸都变得困难。持续的咳嗽、咳痰和呼吸困难等症状，严重影响患者的生活质量。对于慢阻肺，药物治疗是目前主要的治疗方式。但

是，除了规范的药物治疗，是否还存在一种温和、自然且有效的方法，能够帮助患者缓解痛苦，重获呼吸的自由与舒畅？有，答案就是“呼吸冥想”。下面，我们就来了解一下。

一、什么是呼吸冥想

呼吸冥想源于正念冥想，其核心是将注意力高度集中于呼吸过程。通过对呼吸的深度觉察与有意识调控，练习者能够逐步引导身心进入深度放松与内在和谐的状态。在冥想过程中，练习者需暂时抛开外界纷扰

与内心杂念，全然感受当下一呼一吸的细微变化，体会气息在体内的自然流动，从而使身体各器官（尤其是肺部）得到深度的放松与内在滋养。

这一看似简单的练习，蕴含着深刻的科学原理。从神经科学角度看，当我们专注于呼吸时，大脑前额叶皮质活动增强。该区域负责注意力调控、自我调节与情绪控制，其激活有助于我们更好地管理因疾病产生的焦虑、抑郁等负面情绪。从生理学角度看，规律的呼吸冥想能够调节自主神经系统，抑制交感神经兴奋，激活副交感神经，进而降低心率与血压，缓解身体的紧张状态，同时还能增强肺部通气功能，提高氧气摄取和二氧化碳排出的效率。

二、呼吸冥想对慢阻肺患者的益处

1. 缓解呼吸困难

慢阻肺患者因气道狭窄、气流受限，常受呼吸困扰。呼吸冥想通过特定的呼吸技巧，如延长呼气时间、加深呼吸深度等，帮助患者打开气道，增强呼吸肌力量，改善通气功能，从而有效缓解呼吸困难症状。

2. 减轻焦虑与抑郁

由于长期患病、生活受限以及对病情的担忧，慢阻肺患者容易陷入焦虑与抑郁情绪。呼吸冥想能够激活大脑的放松反应，促进身体分泌内啡肽等带来愉悦感的神经递质，从而有效缓解负面情绪，帮助患者以更积极的心态面对疾病。

3. 增强免疫力

在身心放松的状态下，人体免疫系统能够更好地发挥作用。呼吸冥想有助于调节内分泌系统，增强机体免疫力，从而帮助慢阻肺患者抵御外界病菌侵袭，降低急性发作的频率。

4. 提升生活质量

通过缓解躯体症状、改善情绪状态及增强免疫力，呼吸冥想能够全方位提升慢阻肺患者的生活质量，让他们重新享受生活的美好。

三、如何进行呼吸冥想

1. 准备阶段

(1) 选择安静舒适的环境

寻找一个温暖、通风良好且不受打扰的空间，例如

家中卧室、书房，或公园里的静谧角落。确保环境安全，以避免练习时受到外界干扰。

(2) 采取舒适的姿势

可以坐在椅子上，腰背挺直但不必紧绷，双脚平放在地面，双手自然放于大腿；还可以平躺在瑜伽垫或床上，双腿自然伸直，双臂放松置于身体两侧，掌心向上。无论何种姿势，均以身体放松、无紧张感为宜。

2. 正式练习

(1) 身体扫描放松

闭上眼睛，将注意力从头顶开始，依次缓慢下移至额头、眼睛、鼻子、嘴巴、下巴、颈部、肩膀、手臂、手指、胸部、腹部、背部、臀部、大腿、小腿、脚踝和脚趾。在此过程中，细心觉察身体各部位的感受，若有紧绷感，可尝试通过呼气将其释放，引导身体逐步进入深度放松状态。此过程约持续3至5分钟。

(2) 专注呼吸

将全部注意力聚焦在呼吸上，感受气息从鼻腔进入，经过喉咙与气管，缓缓充满肺部，并体会腹部随着呼吸的自然起伏。不要刻意控制呼吸节奏和深度，让呼吸保持自然、平稳。若过程中思绪飘走，请勿自责，温和地将注意力重新带回到呼吸上即可。建议持续练习5至10分钟。

(3) 呼吸扩展

在专注呼吸的基础上，有意识地扩展呼吸。吸气时，想象气息像轻柔微风，不仅充满肺部，还扩散到身体的各个角落，滋养每一处细胞；呼气时，想象将体内的浊气、压力和病痛一并排出，让身体变得轻盈、舒畅。每次呼吸尽量保持均匀、缓慢、深沉。此阶段建议持续练习5至10分钟。

(4) 感谢与祝福

练习接近尾声时，在心中默默感谢自己的身体——尽管它正遭受疾病困扰，却依然坚韧地维持生命运转。同时，为自己和其他正与疾病共处的人们送上早日康复的美好祝福。随后，缓慢睁开眼睛，轻轻活动身体，感受此刻的放松与平静。

3. 注意事项

(1) 循序渐进

刚开始练习时，不必强迫自己保持长时间的专注，可从每次5至10分钟开始。随着熟练度的提升，再逐步

延长练习时间。

(2) 咨询医生

在开始呼吸冥想练习前,请务必咨询医生,确保练习不会对病情产生不良影响。若练习中出现不适,如呼吸困难加剧、头晕、心慌等,应立即停止并寻求医疗帮助。

(3) 坚持练习

呼吸冥想的治疗效果需要长期坚持才能逐渐显现。建议每日至少练习1次,并养成规律练习的习惯,将其融入日常生活,让身心在持续滋养中逐步恢复健康与活力。

四、呼吸冥想与传统呼吸训练的结合与互补

慢阻肺患者常用的传统呼吸训练方法(如缩唇呼吸、腹式呼吸等),主要通过特定的呼吸动作来改善呼吸功能。缩唇呼吸可增加气体排出量,腹式呼吸则能提高肺通气量。呼吸冥想更侧重于身心的整体放松与意

识的专注。将二者结合,能够从生理与心理两个层面全面提升患者的呼吸功能和生活质量。

在实际练习中,建议先进行5至10分钟的传统呼吸训练(如缩唇呼吸、腹式呼吸),激活呼吸肌群,改善呼吸模式;随后再进行15至20分钟的呼吸冥想,帮助身心进入深度放松状态。这样的组合练习既能借助传统呼吸训练改善生理功能,又能通过呼吸冥想调节心理状态。

五、结语

呼吸冥想就像一位温柔的守护者,能帮助慢阻肺患者在应对疾病的过程中,找到内心的宁静与力量,重拾呼吸自由与生命活力。它自然、温和且有效,不需要昂贵设备或复杂操作,只需怀揣一颗愿意改变的心和一份坚持下去的勇气。希望每一位受慢阻肺困扰的朋友,都能试试这一治愈系心理操,让生活重新充满阳光与希望。**药物与人**

