**通过 4-7-8 呼吸法练习，帮助自己静下心来**

您是否曾经在工作时感到疲惫不堪？在家中感到不知所措？在通勤途中感到沮丧？或者就是单纯感觉压力过大？如果您确实存在上述情况，请尝试使用 4-7-8 呼吸法。这种方法可以帮助您获得平静感。

您也可以将其用于一般的放松，例如在准备睡觉或休息时。

综合医学专家 Andrew Weil 博士是亚利桑那大学 (University of Arizona) 的临床医学教授兼公共卫生教授。他开发了 4-7-8 呼吸法，这是一种简单实用的方法，有助于应对轻度至中度的压力和焦虑。他称其为神经系统的“自然镇定剂”。

感觉压力过大时，您体内的交感神经系统就会激活。这会导致通常所说的“战斗或逃跑”反应。这种反应会帮助您应对危险或需要迅速采取行动的情况。但压力过大会变成慢性压力。它还可能导致严重的健康问题，包括高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病、抑郁症和焦虑症。

如果操作得当，4-7-8 呼吸法会激活您的副交感神经系统。这会降低您的心率和血压。它还可促进消化以及其他维持生命活动的重要功能。从长远来看，它可以帮助您增强自我调节能力，提升整体身心健康水平。

练习 4-7-8 呼吸法：

1. 保持舒适的姿势，例如端坐或躺下。
2. 将舌尖放在上门牙后面。
3. 用鼻子缓慢吸气，默数到 4。
4. 屏住呼吸，默数到 7。
5. 呼气——用嘴巴呼气，并发出“嗖”的声音，默数到 8。

建议重复练习 4 组，每天两次。

当您学习运用 4-7-8 呼吸法来放松和控制呼吸时，您的身体也在学习。一段时间后，您的身体将会在您压力增加时，习惯性地触发这项练习，从而帮助您静下心来。

资料来源：

1 Andrew Weil 博士网站，“三种呼吸练习和技巧”。<https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> 访问日期：2023 年 2 月 7 日。

克利夫兰诊所 (Cleveland Clinic)，“如何进行 4-7-8 呼吸法练习”。<https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> 访问日期：2023 年 2 月 7 日

《精神病学前沿》(Frontiers in Psychiatry)，“瑜伽呼吸练习 (Bhastrika pranayama) 对焦虑、情感和大脑功能连接和活动的影响：一项随机机对照试验”。<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

《哈佛健康期刊》(Harvard Health Publishing)，哈佛医学院 (Harvard Medical School)，“放松技巧：呼吸控制有助于平息错误的压力反应”。<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> 访问日期：2023 年 2 月 7 日。

《Mindful 杂志》，“12 分钟的 4-7-8 呼吸冥想”。<https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> 访问日期：2023 年 2 月 7 日

英国国家医疗服务体系 (National Health Service)，“减压呼吸练习”。<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> 访问日期：2023 年 2 月 7 日

国家医学图书馆 (National Library of Medicine)，《生理学报告》(Physiological Reports)，“睡眠剥夺和 4‐7‐8 呼吸法控制对健康年轻人心率变异性、血压、血糖和内皮功能的影响”。<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> 访问日期：2023 年 2 月 7 日