**使用 4-7-8 呼吸練習來幫助找到平靜**

您有沒有曾經在工作中感到疲憊不堪？在家不知所措？上下班途中感到沮喪？或者感到壓力實在太大了？如果是這樣，請嘗試使用 4-7-8 呼吸法。這種方法可以幫助您獲得平靜感。

您也可以將這種方法用於一般放鬆，例如當您準備睡覺或休息時。

綜合醫學專家 Andrew Weil 醫生是亞利桑那大學的臨床醫學教授和公共衛生教授。他開發了 4-7-8 呼吸作為一種簡單而有用的方法來幫助應對輕度到中度的壓力和焦慮。他稱其為神經系統的〔天然鎮靜劑」。

當您感到壓力過大時，您身體的交感神經系統就會取得主導權。這會導致通常所說的「戰鬥或逃跑」反應。當您處於危險或需要迅速採取行動的情況下時，這種反應會幫助您。但是太多的壓力會變成慢性壓力。它還可能導致嚴重的健康狀況，包括高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病、抑鬱症和焦慮症。

如果進行得當，4-7-8 呼吸會激活您的副交感神經系統。這會降低您的心率和血壓。這還有助於促進消化和其他重要的維持生命的功能。從長遠來看可以幫助您建立彈性和整體福祉。

練習 4-7-8 呼吸：

1. 找一個舒服的姿勢，比如坐直或躺下。
2. 將舌尖放在上門牙後面的組織上。
3. 用鼻子慢慢吸氣，默數到 4。
4. 屏住呼吸數到 7。
5. 呼氣時發出“嗖”的一聲，並用嘴巴默數到 8。

建議重複練習 4 個呼吸循環，每天兩次。

當您學習以 4-7-8 呼吸法放鬆和控制呼吸時，您的身體也會學習。一段時間後，您的身體會習慣於在壓力水平上升時觸發鍛煉，有助於您找到平靜。

資訊來源：

1 Andrew Weil 醫生網站，「三種呼吸練習和技巧」。<https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> 2023 年 2 月 7 日讀取。

Cleveland Clinic，「如何進行 4-7-8 呼吸練習」。<https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> 2023 年 2 月 7 日讀取。

Frontiers in Psychiatry，「瑜伽呼吸練習（Bhastrika pranayama）對焦慮、情感和大腦功能連接和活動的影響：隨機對照試驗」。<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing，哈佛醫學院，「放鬆技巧：呼吸控制有助於平息錯誤的壓力反應」。<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> 2023 年 2 月 7 日讀取。。

Mindful，「12 分鐘 4-7-8 呼吸冥想」。<https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> 2023 年 2 月 7 日讀取。

國民健康服務，「應對壓力的呼吸練習」。<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> 2023 年 2 月 7 日讀取。

國家醫學圖書館，生理學報告，「睡眠剝奪的影響和 4‐7‐8 呼吸控制對健康年輕人心率變異性、血壓、血糖和內皮功能的影響」。<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> 2023 年 2 月 7 日讀取。