哮喘与《金龟吐纳》

 2017-5-27

我在3岁的时候，就患有支气管炎，之后又引发了哮喘。

这种病是非常难受的，发作的时候会出现气喘急促，难以呼吸，胸腔和器官里犹如百万只蚂蚁在爬一般，奇痒难忍；心跳也会加快，没有办法正常说话；也不能躺着或者睡觉，因为气喘根本无法入睡，这样常常会引得情绪非常暴躁，当然越是暴躁就越难受。

在我从小到大的发病过程中，曾用了很多方法治疗，其中也出现过几次休克和病危的现象。这种疾病目前在医学上并没有断根的疗法，每次的治疗只是缓解症状。随着哮喘的加重和患者的年龄不同，药物治疗会随之增加剂量。我个人的哮喘是非常厉害的，在小学的时候就已经用了很多进口的药物和抗生素，但是其药效越快，对我们的副作用也越大。一则是用的药越好，以后再发作就会变得越来越没用，也就是说你只能一次次地通过加大剂量和用更好的药来缓解自己的症状；二则用的是抗生素越好、越多，对我们的身体损害就越大。每次我生病出院后都会浮肿，全身无力，腰部非常疼痛。

哮喘分为很多种，其中可分为寒性和热性两种。寒性是比较多见的一种，比如我们小时候患的哮喘病症，大多数是因体质差、免疫力低、体寒而比较容易诱发。在天气变化较大的春、秋两季最容易发作，受寒感冒时也容易发作。热性哮喘是依据个人体质，在体质燥热，或是长期身处干热的地区可能会引发。再就是过敏性哮喘，对一些食物和特定的气味极为敏感，亦会诱发哮喘，尤其是气味。我曾经因为油漆味而引发哮喘，发作时就会气喘而不能呼吸，严重时还会引起休克最后是比较少见的情绪性哮喘，也就是因为一些情绪而发作，例如过度的亢奋、暴怒和躁狂，这些情绪无法自控时可能会引发哮喘。

以上这些哮喘我都有过。

首先我想说说在过去这些年里，我的病症与缓解方法。我在18岁左右突然不再发作了。（有很多医生说：这种病若能不发作，一是在发育时，二是在生产后做月子带出来。）在我十几岁的时候，医生推荐我用一种呼吸器，这种呼吸器可随身带着，当自己觉得有症状出现时，可马上使用呼吸器来缓解症状。我一直带在身上，但是在我看来，这种呼吸器，对于过敏性哮喘和情绪性哮喘的患者比较适用，而对其他严重的哮喘则不行。有一次，我没有带呼吸器，但是突发的哮喘让我很难受，记得那是我第一次打破自己的用药规律。我很冷静地让自己先平复情绪，然后慢慢平静下来时，大大地吸一口气引到肺腔，之后屏气10秒，然后一点点地慢慢吐气，然后再正常地慢呼气，我惊奇地发现好了很多。我为什么会想到这样的方法，是因为在用呼吸器的时候就是这么用，同样的原理，所以我就尝试用同样的方法只是在没有药物的情况下而已。在那之后，我就决定把呼吸器扔掉，我不想以后的人生只能带着呼吸器过日子。我认为自己可以找到不用药、不打针，另外的缓解方法。那时我真的厌倦了日日夜夜没完没了的治疗、吃药、住院。童年都泡在药罐子里了，慢慢长大之后，也因为自己在体质上的锻炼和饮食的注意，18岁以后没有发作过哮喘。

而现在已经27岁的我，在去年怀孕时哮喘又发作了，做月子时发作得最厉害，每天晚上基本上无法入睡，这次的哮喘经历有所不同。

在多次尝试发作哮喘时习练《金龟吐纳》，我发现有着很大的变化和改善。哮喘发作时多在晚上和午夜，在这种情况下，人最困的时候又没办法睡觉，最容易引起情绪暴躁，也会加重气喘的症状。发作时不要急着练习，如果当时怀着急躁又发怒的情绪练习，可能会适得其反。所以，首先我们发作哮喘的时候，先平复自己的情绪。让自己的身体在最放松的情况下坐好，然后静心一会儿。等情绪放松后，大大地吸口气送到胸腔处；屏气10秒，然后慢慢吐出，之后再慢慢地呼吸。等你觉得舒服一点儿了，那就可以开始跟着《金龟吐纳》的音乐一起习练，依据当时自己的情况调整姿势，一般为坐式或卧式。

习练结束后，可能会出现几种情况。如果在习练时是用卧式的话，很有可能在习练中感觉舒适就睡着了，这是很正常的。发作这种病消耗是很大的，会感觉疲倦，所以此时睡着没有关系的，索性就好好地睡一觉。再就是坐式习练的时可能练着练着也会觉得困，那可以依据个人的情况改变，找一个放松的姿势睡一会儿。还有一种情况就是习练完后还是气喘难受，这个时候切记不要急躁。这毕竟是缓解症状的方法，依据个人的情况不同而定，也不可能练一次马上痊愈，所以不要心急。如果练习完后依然有难受的情况，那么找个比较通风、空气好的地方坐一下，调整自己的呼吸，慢下来，慢慢地就会缓解了。当然在之后仍然要习练，长期的习练可以帮助我们减少发作的次数、缓解症状。想要立马断病根的想法，至少我认为是不会那么快的。需要时间，所以不能心急，也不要失去信心，要有信心。

我在习练《金龟吐纳》时，会慢慢地感觉到有一丝丝凉凉的气流，缓缓地流向胸腔和呼吸道，很和缓、很舒服。心情也会随之慢慢地好转，变得放松自然。卧式习练时，比较容易放松入睡；而坐式习练更容易感觉到自己呼吸的变化，以及情绪的放松。

我个人认为，预防哮喘和减少发作的次数，除了经常习练外，在生活中我们也需要注意一些其他的事情。例如在饮食上，最好忌口生冷的食物，寒性的也少吃，烟酒最好不碰。保持室内的通风，良好的空气对我们都很有帮助。还有，对我个人而言，也是最重要的一点，就是保持良好的情绪。长期习练《金龟吐纳》，对我的情绪和呼吸调整有很大的帮助。

现在我的哮喘也还会时不时地发作，这种发作是一种调整，每次咳嗽都会排出一些黄色的粘液。经过这一年的习练，我已经有了很大的改善，发作的时候也不再那么难受。自己可以调整，调整的时间也渐渐地缩短，排出来的粘液也越来越少，颜色也慢慢变成了白色。虽然哮喘是一种很麻烦的疾病，需要自己很仔细地去注意和照顾自己，但是，相信我们在慢慢地习练和学习中会改善的。而且我也相信，只要自己努力，坚持习练调整，总有一天可以完全恢复的。

希望我个人的一些经验，可以对与我一样的哮喘患者有点帮助。

（中国） 周 洁