

正确的呼吸方式是什么？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678662582234851.html>

范文网，为你加油喝彩！

胸式呼吸：完全用胸部控制气息，气吸到肺里后，由胸部向外挤压，这样，吸气量不能达到最大值，气流不稳定，气息也不能持久，身体易感疲劳，这种方法不好控制气息，也有损健康，所以一般不提倡采用胸式呼吸方法。

腹式呼吸方法：吸气时将横隔肌下沉，尽量扩大腹部与腰部，民间说法叫做“气沉丹田”。呼气时，丹田要绷住劲，一点一点均匀地将气吹出，经过反复练习，这种呼吸方法是能够掌握的。腹式呼吸能有效的控制气流，均匀的将气吹出，还可根据需要增强或减弱气流强度，做出强弱变化和腹颤音效果，是一种正确的呼吸方法。

胸腹式联合呼吸法：吸气时胸部、肋部、腹部、腰部同时向外扩张，最大限度地将气吸入，这样肺吸入的空气量比前两种方法都要大。采用胸腹式呼吸时。当整个呼吸肌肉组织联合工作时，呼吸肌肉所承担的负荷分布得非常均匀，这样，呼吸肌肉不易感到疲乏。

人怎样呼吸，用什么呼吸

呼吸是指机体与外界环境之间气体交换的过程。人的呼吸过程包括三个互相联系的环节：外呼吸，包括肺通气和肺换气；气体在血液中的运输；内呼吸，指组织细胞与血液间的气体交换。

正常成人安静时呼吸次数为16-20次/分，每次吸入和呼出的气体量大约为500毫升，称为潮气量。当人用力吸气，一直到不能再吸的时候为止；然后再用力呼气，一直呼到不能排除体内毒素再呼的时候为止，这时呼出的气体量称为肺活量。正常成人男子肺活量约need是什么意思为3500-4000毫升，女子约为2500-3500毫升。肺活量代表一个人潜在的呼吸能力的大小，在某种程度上可以反映一个人的呼吸功有和健康状况，是常用的测量呼吸功有方法之一。呼吸系统是由鼻腔和喉咙中的通气管、两个肺，以及一条连接喉咙与肺部的长长的气管组成的。气管的底端分成了两条支气管，每条支气管都与其中的一个肺相连。支气管又细分为更小的气管，首先是细支气管，然后是终末细支气管。终末细支气管的末端有细小的充满空气的小包，叫做肺泡。

有氧呼吸： $C_6H_{12}O_6 + 6H_2O + 6O_2 \rightarrow 6CO_2 + 12H_2O + \text{能量}$ (大多数生物)

无氧呼吸： $C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2C_2H_5OH + 2CO_2 + \text{能量}$ (多数高等植物无氧呼吸的方式，酵母菌等)

或者是： $C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2C_3H_6O_3 + \text{能量}$ (动物、乳酸菌，马铃薯的块茎、甜菜的块根、玉米的胚等)

此词是用于描述相互具有密切联系，但在意义上多少有所不同的一些现象。如：(1) 二呼吸运动。(2) 动物通过呼吸运动，从外界吸入分子态氧和向外界放出二氧化碳而进行气体交换的现象，这称为外呼吸。(3) 细胞吸取氧和放出二氧化碳的现象，称为细胞呼吸。许多动物，通过外呼吸吸入的氧要运输到体内细胞和组织中消耗，所以，这与外呼小学毕业感言感谢

老师吸相对应，而称为内呼吸。（4）作为细胞呼吸基础的生物化学变化，即呼吸代谢。可从狭义到广义分为几个阶段：（a）最狭义的是指在分子态氧的参与下，有机物完全分解成二氧化碳、水、氨等无机物，并供给能量，生物体可利用形态的能量（主要为ATP）。（b）包含前述（a）在内，其最常用的定义是细胞吸收分子态氧，而产生所有氧化过程。在这种意义上我们的故事歌词，呼吸强度是以单位时间内一定单位量的物质所吸收氧的容积来表示，通常是以 QO_2 来表示。当以有机物作为呼吸基质（呼吸材料）时；将二氧化碳放出量和氧的吸收量的容积比称为呼吸商（RQ）。（c）将前述（b）的定义进一步扩大，包括在无氧条件下，以硝酸盐、硫酸盐等取代氧，作为最终电子受体进行氧化而获得能量的过程，这些过程分别称为硝酸呼吸、硫酸呼吸。（d）最广的定义是指化学的暗反应，凡通过氧化还原获得能量的过程，都称为呼吸。此时，氧成为最终电子受体，而将上述b的过程特称为有氧呼吸或好氧呼吸，而其他则称为无氧呼吸、或厌氧呼吸。酒精发酵、糖酵解也属于这种意义上的无氧呼吸。发酵，是在基质产生的化合物间进行氧化还原反应、此时，可称为分子内呼吸。一般把呼吸机制看作是有机质的变化和脱氢反应中的电子传递过程。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发