

万万没想到，比跑步和游泳更健康的方法竟然是……

唱歌

经常唱歌，还能够起到预防和治疗疾病的作用。研究证实，唱歌是呼吸肌在特定条件下的一种运动，好处不亚于跑步、游泳、划船等。唱歌，还能使人的血液成分发生变化，有助于提高人体免疫力。许多职业歌手的寿命比普通人长 10 余年。

唱歌，到底还有哪些好处呢？

1 提高身体免疫力

烦闷苦恼的时候，没法排遣郁结。但只要放声歌唱，一会儿就感觉心情轻松了许多。因为唱歌时要集中注意力，种种郁闷会完全抛在脑后，全身心地沉浸在歌曲优美的意境中，尽情享受音乐带来的艺术美感，从而摆脱心理束缚，让自己感到心旷神怡。

唱歌时还可以将自己带入歌曲所吟咏的情景境中，借唱歌倾吐心声，抒发情感。听说有医学专家测试，唱歌时，特别是唱自己喜爱的歌曲时，大脑会生成和释放类似于吗啡的脑内激素，并促进和激发免疫球蛋白和抗压力激素的增加，从而使大脑和身心感觉轻松愉快，增加身体的免疫功能。

2 利用腹肌收肚

唱歌时，基本呼吸方法便是腹式呼吸法、腹部的肌肉得到充分利用，促进新陈代谢，同时也可结实腹部的肌肉。此外，使用腹式呼吸法的时候，横隔膜的活动可以调节空气的吸入和呼出量，肺容量增加。

正确的唱歌法唱歌不是用喉咙大喊大叫，如此不但达不到效果，

还会损及喉咙，形成息肉，造成反效果。不妨练习教大家的唱歌法：

腹式呼吸法

“腹式呼吸法”是唱歌的基本技巧，相当容易练习，在家也可自己练：

首先仰卧在地上或床上，在腹部放上一到二公斤重的物件，如书或电话簿，维持这样的姿势唱一首歌，切记要看见腹部一上一下的起伏着，确保你是用腹式呼吸，每日练习一次，慢慢就会熟能生巧。

正确唱歌姿势

唱歌的时候，能站不要坐，双腿要分开与肩同宽，身体保持平衡，并记得使用“腹式呼吸法”，想像自己是歌曲的主人翁，投入忘情地唱，能够做到这点将会大大提高瘦身的效果。

另外有一点要特别注意，练唱的时候尽量不要喝酒，要喝的话不如热茶或澎大海。

3 增强记忆力

老歌新曲成千上万，歌词更是内容丰富，不用心很难记得清清楚楚。因此，唱歌其实也是一种脑力劳动，要从脑海中数以亿计的信息中搜索、恢复并重现歌曲相关的内容，脑筋真的必须高速运转一番。

由于习惯于重复对歌词的记忆，长此以往，唱歌还有健脑、提高记忆力的功效。

4 改善便秘及皮肤状况

如果你有慢性便秘的烦恼，不如多唱歌，据说可以舒缓导致便秘的压力，使支配大肠蠕动的自律神经活跃、另外，唱歌时利用腹式呼吸法锻炼腹肌，亦可以刺激大肠的蠕动。

5 预防疾病

经常唱歌，也要消耗一定热量。因此，锻炼身体的好方法。歌唱时长短呼吸，使机体代谢增加，促进了身体的新陈代谢，改善了心脑血管的功能，降低了高血压、心脏病、糖尿病的发生可能。

6 放松舒心

唱歌时，人会变得紧张，但当唱完一首歌后，唱歌的人会随即放松下来，这样一松一紧的循环可以刺激自律神经，纾解解身心。