



爱国卫生
科普行
栏目主办:
重庆市科学技术协会
重庆市卫生健康委员会

你的呼吸模式正确吗

■ 鲁 鑫

乘坐电梯时,你是否经常打哈欠?日常生活中,你是否经常叹气?这些不经意的动作是身体缺少氧气(O₂)的应激反应,身体想通过叹气等呼气方式以尽快吸气,达到缓解身体不适的目的。若经常这样,是呼吸模式紊乱了。

呼吸模式紊乱 影响身体健康

呼吸模式紊乱对人体健康和运动功能的影响随处可见,但不少人却很少关注,没有及时处理。

影响生活质量

目前人民生活更好,幸福指数更高。但一些现实情况也不容忽略,如人们生活压力较以往更大、吃得更多(且加工食品占比更大),空气和水受到更多污染,这些问题都会引起身体代谢更频繁,呼吸节奏更快,从而导致呼吸模式紊乱,成为许多疾病的诱发因素,这类人群易频繁打哈欠、叹气,时常有气无力,对周围事物提

不起兴趣等。

影响运动耐力

呼吸模式紊乱使得肥胖等特殊人群进行减脂训练时,会过早出现大口喘气,导致身体运动功能急速减弱,降低训练效果,训练体验不好。身体对运动的耐受力不高,影响了运动耐力。

呼吸理念及模式常见误区

二氧化碳(CO₂)无用

根据波尔效应,体内CO₂浓度增加,细胞内pH值降低,引起红细胞内血红蛋白氧亲和力下降,使血红蛋白释放氧气,即体内有一定CO₂浓度决定O₂利用效率,故不应习惯性大口呼气。

大呼吸

有的人深呼吸时会大脑发晕,其实是大脑缺氧的症状,原因是呼吸模式错了。许多人将深呼吸做成了大呼吸,即吸入许多空气,再快速呼气,但只是胸腔起伏,未到达肺的深处,也未启动横膈膜,导致无效率的换气过度。

用嘴呼吸

生活中不应习惯性用嘴呼吸。用嘴呼吸激发上胸部运动,未能有效启用下半叶,长此以往,大脑会适应吸入更多空气模式,比如叹气、打哈欠以及睡觉时张嘴呼吸、打鼾等,使换气过度形成习惯,继而导致体力不支、注意力不集中、情绪低落。

如何正确呼吸

深呼吸

正确的深呼吸是指吸气时,横膈膜向下伸展,挤压腹部,使其隆起,呼气时,横膈膜向上收回,使腹部瘪下去。其原理是气体交换主要场所是肺叶中的肺泡,而肺叶上窄下宽,下半叶的血流量比上半叶多。只使用上半叶的快节奏呼吸,会使血液中O₂量减少,还会激活应激反应,增加压力且使呼

吸更加急促。

鼻呼吸

正确的呼吸方式是用鼻呼吸,通过鼻腔及鼻毛等作用,可加温、润湿和净化空气。鼻腔还是一氧化氮(NO)的绝佳来源,该气体对健康有益。

常做呼吸训练

日常呼吸:在有意识的情况下,坚持用鼻子呼吸(游泳、一定强度运动、唱歌等情况除外);想叹气时控制住;尽量少讲话,若讲话过多,应及时采用后续提到的恢复训练。

轻呼吸到正确呼吸:一手掌放于肚脐上,轻轻吸气并引导腹部慢慢鼓起,轻轻呼气,引导腹部慢慢瘪下去;逐渐减少吸气量,放松呼气,屏息一会儿,给身体制造能忍受的缺氧程度,提高身体耐缺氧阈值,若呼吸混乱或肌肉抽搐,表明屏息过度,停止练习,正常呼吸,待恢复正常再进行。3-5分钟,3次/天。

呼吸恢复训练:状态不佳、大量说话、唱歌、运动之后,可及时进行呼吸恢复训练,以更好恢复身体状态,稳定情绪。按轻呼吸到正确呼吸方式,呼气后,屏息2-5秒(为了更好控制,可用手捏住鼻子),正常呼吸10-15秒,呼气后重复练习。3-5分钟/次。

(作者系重庆市科学传播专家团首批健康知识普及专家,重庆市科协科学辟谣平台专家库成员,重庆水利电力职业技术学院副教授、社会体育专业带头人)

“回眸痛” 放松肩胛提肌

■ 郭子楠

“回眸一笑百媚生”本来是浪漫美好的举动,可凡事总有意外,有些人回眸时还没来得及展现笑靥,头便“卡”住了,还伴随着颈后侧出现明显刺痛,以为自己得了颈椎病或肩周炎。其实,这可能是肩胛提肌在作祟。

肩胛提肌位于颈项两侧,连接着肩胛骨上部和第1-4节颈椎。虽然体积较小,但决定着人是否可以自由地转动头部,提起、收缩肩胛骨,完成颈部后伸的动作。生活中,不少人常保持头向前伸并耸肩的姿态,造成肩胛提肌持续紧张,得不到放松。一旦劳损过度,它收缩时便会产生强烈痛感,也就出现了“回眸痛”。

如果确认自己是“回眸痛”,可通过拉伸肩胛提肌放松紧张的肌肉。具体做法:拉伸右侧肩胛提肌时,取坐姿,将右手放于臀后,头转向左下方(约45°),左手置于后脑勺,轻轻下压,感受肌肉的拉伸;保持深呼吸,牵拉30秒;休息几秒后,同样步骤放松另一侧,共3组。如不能自行缓解可到康复科、疼痛科等就诊,在医生指导下,使用止痛凝胶、贴膏或其他治疗方法。

焦虑状态 如何饮食调理

■ 于 康

健康饮食可以有效缓解焦虑情绪,研究表明,天然食物能有效降低患抑郁和焦虑症的风险。这里的天然食物指的是蔬菜、水果,富含Ω-3脂肪酸的肉类和鱼以及全麦食品。

营养元素的摄入不容忽视。比如说,维生素C能有效平衡陷于紧张环境下人体的压力激素输出;维生素B,包括叶酸、烟酸以及核黄素在内的微量元素能为持续处在压力当中的女性机体不间断地补充能量;镁元素则能有效缓解肌肉紧张、平缓心率、降低血压和血糖。

另外,要避免摄入单一的碳水化合物,如糖类食物引发血糖变化,可导致情绪不稳定。反之,复合碳水化合物,如全麦谷物可帮助分泌血清素,使大脑感到快乐,并促进高质量的睡眠。复合碳水化合物消化起来更慢,产生的饱腹感时间更长,有利于减轻消化系统的负担。

此外,蛋白质不可或缺。蛋白质中的色氨酸能够帮助大脑分泌让人愉悦的激素。色氨酸对情绪的影响相当巨大,在高压力的情况下,身体各种因素导致色氨酸水平下降,这种下降是不受控制的。压力加上色氨酸本身的下降,容易造成情绪不稳定,起伏跌宕。

需要注意的是,一日三餐一定要规律。三餐不规律会导致血糖不稳定,最终造成对情绪的负面影响,出现情绪恐慌的症状。

冰雪运动正当时 专家支招受伤后如何自救

新华社北京电(记者 沐铁城 田晓航)近年来,冰雪运动越来越流行,参加的民众也越来越多。然而冰雪运动作为高速户外运动,有一定的运动危险。中日友好医院创伤骨科主任陈瀛提醒,进行冰雪运动需有敬畏之心,了解相应风险的同时要做好安全防护。如果不慎受伤,急救需采用的原则是休息、冰敷、局部加压和抬高。

专家介绍,冰雪运动可以锻炼心肺功能、平衡能力和下肢力量,提高身体的柔韧性和弹跳能力,达到控制体重的目标。但冰雪运动会相对危险,主要体现在冰面很滑,滑动速度会非常快,容易导致跌倒,引起骨折、关节脱位、半月板损伤、关节劳损、胸腹联合伤以及冻

伤等。

“从创伤骨科医生的角度讲,骨骼损伤是先有软组织损伤,力量达到一定程度后会释放在骨骼上,所以高速运动有引起骨折的风险。”陈瀛说,因此,进行冰雪运动前要对自己的能力进行基本评估。对于选择初级道还是高级道一定要量力而行,根据自己的身体情况随时调整。

如果运动中不慎受伤,要如何进行判断及自救?陈瀛介绍,有一些需要观察的指标,比如皮肤有无开放伤或明显的肿胀、畸形、疼痛及活动障碍等情况。对于损伤急救有以下原则:即休息、冰敷、局部加压和抬高。

陈瀛表示,除了受伤局部不能做热

敷、按摩、酒精擦拭和太多活动外,还要减少对伤者不正确的搬运。伤者脊柱受伤以后如果被未受过正规训练的人搬运,可能导致骨折移位、神经受损甚至瘫痪。另外,受伤后若存在肢体畸形、明显肿胀、疼痛、活动障碍等情况要尽快就医。

专家提醒,在享受运动乐趣之前,要评估自然环境和自身状态,规避参加冰雪运动带来的风险。去陌生环境滑雪前要多做准备,包括携带挡风、保暖装备等。运动中如果出现受伤、失温等情况,在身体有感觉的时候要提前做好保暖,同时找一个避风、避冷、避湿的地方,让失温过程慢一些,争取获得救治的机会。