

# 冬季养肺多做呼吸操



冬季是生机潜伏闭藏的季节,是一年的结束,亦是下一年的开始,所谓“春生,夏长,秋收,冬藏”,因此做好冬季养生对来年的健康至关重要。

秋冬季节是呼吸系统疾病高发期,高发的呼吸系统疾病包括感冒、急性支气管炎、慢性支气管炎的急性发作、肺炎等。呼吸操可以改善呼吸系统疾病患者的胸闷气短、呼吸困难、喘息等症状,实现对体内气息的调整和出入,改善人体脏腑机能,从而提高机体免疫力。临床研究发现,呼吸

操有明显恢复肺功能的作用。

呼吸操共有七节,具体方法如下:

### 缩唇呼吸

目的:防止呼气时小气道陷闭狭窄,以利肺泡内气体的排出。

方法:吸气时用鼻,呼气时缩唇轻闭,慢慢呼出气体,嘴唇呈口哨状。

### 腹式呼吸

目的:增强膈肌力量,减低气道阻力,提高潮气量,改善缺氧和二氧化碳滞留。

方法:右手放在腹部肚脐,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。

### 屏气呼吸

目的:延长肺内氧气和二氧化碳交换时间,使更多的氧气进入血液。

方法:吸气,屏住呼吸3秒钟,同时向右转头,呼气。呼气,屏住呼吸3秒钟,同时向左转头,呼气。

### 伸展呼吸

目的:增加肺功能,解除肩颈酸痛。

方法:两臂伸直,向前,向上逐渐高举过头,同时深呼吸;然后两臂合拢,身体前倾,同时深呼吸。(注意:尽量用

腹式呼吸。)

### 按揉迎香

目的:缓解鼻炎、牙痛及感冒。

方法:两手拇指屈曲,用第一指关节按摩迎香穴(迎香穴在鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中)。

### 推按风池

目的:缓解头痛、颈部酸痛及落枕。

方法:手掌伸开,分别用小指关节的侧面或小鱼际处推按同侧枕后风池穴(风池穴在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处),俗称赶大筋,以达酸痛感为度。

### 胸部叩击

目的:借助叩击产生的振动和重力作用,使滞留在气道内的分泌物排出。

方法:叩击者两手手指弯曲并拢,使掌侧呈杯状,以手腕力量有节律地叩击胸壁。

呼吸操以立位姿势为主,部分动作也可取坐位和卧位姿势,宜根据身体状况量力而行。肺功能较差的老人不要急于求成,贵在坚持,每天练习1次-2次即可。呼吸操要注重呼吸深度和呼吸量,提高呼吸效率。通过持之以恒的呼吸操锻炼,可提升肺功能,改善肺部疾病症状。此外,该操还能有效放松紧绷的神经,舒缓焦虑心情,减轻失眠症状。(源自人民网)



涨知识

高血压是最常见的慢性病之一,半数以上的高龄人群中,高血压的患病率接近九成,是导致脑卒中、心肌梗死乃至造成心血管死亡的“罪魁祸首”。考虑到老年高血压的预防、诊断、评估和治疗策略与一般人群不同,国家老年疾病临床医学研究中心(宣武医院)中国老年心血管病防治联盟近日发布《中国老年高血压管理指南》。为最大限度降低心血管疾病发病率和死亡率,改善生活质量,延长寿命,该联盟执行主任委员李静介绍,降压治疗很重要,其中非药物治疗是降压治疗的基本措施,无论是否选择药物治疗,都要保持良好的生活方式。这其中就包括:健康饮食、规律运动、戒烟限酒、保持理想体重、改善睡眠和注意保暖等6个方面。下面就让我们一起学起来。

## 老年高血压 除了吃药还可以这样做

**健康饮食**  
减少钠盐摄入,增加富钾食物摄入,有助于降低血压。WHO建议每日摄盐量应<5g,老年高血压患者应适度限盐,鼓励老年人摄入多种新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆制品、粗粮、脱脂奶,以及其他富含钾、钙、膳食纤维、多不饱和脂肪酸的食物。

**规律运动**  
老年高血压及高血压前期患者进行合理的有氧锻炼可有效降低血压。建议老年人进行适当的规律运动,每周不少于5天,每天不低于30分钟的有氧体育锻炼,如步行、慢跑和游泳等。不推荐老年人剧烈运动。

**戒烟限酒**  
戒烟可降低心血管疾病和肺部疾患风险。老年人应限制酒精摄入,男性每日饮用酒精量应<25g,女性<15g,白酒、葡萄酒(或米酒)或啤酒饮用量应分别少于50ml、100ml和300ml。

**保持理想体重**  
超重或肥胖的老年高血压患者可适当控制能量摄入和增加体力活动。维持理想体重(体质指数20.0-23.9kg/m<sup>2</sup>),纠正腹型肥胖(男性腹围≥90cm,女性腹围≥85cm)有利于控制血压,减少心血管病发病风险。但老年人应注意避免过快、过度减重。

**改善睡眠**  
睡眠的时程、质量与血压的升高和心血管疾病发生风险有关,保证充足睡眠并改善睡眠质量对提高生活质量、控制血压和减少心脑血管病并发症有重要意义。

**注意保暖**  
血压往往随着季节的变化而变化。老年人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力差,常出现季节性血压波动现象。应保持室内温暖,经常通风换气;骤冷和大风低温时减少外出;适量增添衣物,避免血压大幅波动。(源自《中国青年报》)

## 医学前沿

### 心脏病临床研究发现 支架搭桥不比药更有效

美国《华尔街日报》网站11月16日刊文称,一项大型研究发现,血管支架和冠状动脉搭桥手术在预防数百万美国人心脏病发作和致死方面的作用,并不比强化药物治疗和改善健康习惯更好。这为心脏病学中存在的一项重大争议提供了新的见解。

这项研究是迄今为止给出如下暗示的最大规模和最为缜密的研究之一:尽管血管支架和心脏搭桥手术可以挽救心脏病患者的生命,但对于大多数慢性或病情稳定的冠心病患者来说,它们未必比降胆固醇药物和其他健康习惯的改变更好些。大约有940万美国人患冠心病。

不过,研究人员发现,在缓解频繁出现心绞痛患者的症状方面,支架或搭桥手术的效果要好于单靠药物和改变生活方式。

这一结果将使得从事支架手术治疗的干预性心脏病医生,与开具降胆固醇和降血压药处方以及嘱咐患者改变饮食和进行锻炼的预防性心脏病医生之间,业已激烈的争论变得本加厉。(源自人民网)



## 美容护肤

### 每周素颜一天 皮肤不早衰

近年,“轻断食”之风盛行。中国医科大学航空总医院皮肤科主任刘永生表示,皮肤也需要偶尔“轻断食”,长期过分保养,化妆品等,反而会让皮肤不堪重负。

爱美之心人皆有之,化妆能让人看起来气色更好,更有活力。但对刘永生指出,化妆品对脸部散热不利,化妆品中的颗粒还会堵塞毛孔,时间久了,皮肤容易长斑、皱纹丛生。而且,化妆品中的激素、重金属、荧光剂等有害物质容易渗透到皮肤内部,对皮肤造成伤害,引发痤疮、感染、溃瘍等问题。

不少爱美人士认为,只有多重清洁才能达到彻底洁肤的效果,所以每天使劲洗脸。除了日常洁肤,还经常使用去角质产品。清洁次数过多,会洗掉皮肤上必要的油脂和水分,使皮肤干燥,甚至还会破坏保护皮肤的皮脂膜,刺激油脂分泌。另外,使用去油脂和除角质功能的洁肤品,会对皮肤产生双重刺激,使皮肤变薄,抵抗力减弱,导致敏感性增加,也容易滋生微生物,甚至产生过敏和炎症。

不少人每天使用多种不同成分的护肤品,唯恐营养不够,还经常补充一些高浓度精华保养品,可谓做足了“面子工程”。皮肤的吸收能力有限,如果过度保养,如重复涂抹粉质或霜类化妆品,不但会阻塞毛孔,这些“补品”甚至会取代皮肤本身的分泌滋养功能,让皮肤腺体提前“退休”,进而导致皮肤未老先衰。

刘永生提醒,皮肤是人体最大的器官,具有保护、吸收、代谢、免疫等功能,建议大家别给它过重的负担,学着为它“减压”,每周让皮肤休息一天。尽量不化妆,但某些护肤程序必不可少,可选择不起泡的清洁品,避免用力揉搓。只用保湿品,美白、抗皱等其他产品建议暂缓使用。油性皮肤尽量使用液态护肤品,用清爽的精华素代替其他。在此期间,最好配合清淡饮食,多吃新鲜蔬果,多喝水,不要熬夜。(源自《生命时报》)

## 健康饮食

### 儿童挑食偏食影响心血管和血糖



近日,芬兰赫尔辛基大学国家卫生与福利研究所和爱沙尼亚塔林图大学研究者,对芬兰和爱沙尼亚4000多名年龄在25-74岁之间的参与者进行了为期7年的追踪调查,考察其饮食习惯对生活方式相关疾病的影响。结果显示,挑食偏食在儿童和老年人中更常见,他们对膳食纤维、蛋白质和单不饱和脂肪酸摄入不足,而对饱和脂肪和盐的摄入量较大,这会提高血液炎症标志物的水平,增加罹患多种慢性病的风险。

研究人员认为,多样化的均衡饮食对于增进健康能起到关键作用。如果及早干预不正常的饮食行为,比如儿童挑食偏食,将有助于预防潜在的健康问题。(源自《中国妇女报》)

## 心理咨询

### 饱睡一晚可缓解焦虑

压力太大让你感到很焦虑?不如睡一觉吧。一项新研究发现,饱睡一晚有助稳定情绪,缓解焦虑;相反,一夜无眠可能导致焦虑程度上升30%。

近日,美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员在英国《自然·人类行为》杂志上发表论文称,他们借助磁共振成像、多导睡眠监测等技术对18名年轻成年人的睡眠状况和焦虑程度展开研究,结果发现,睡眠可以显著降低焦虑程度,特别是深度睡眠。“我们发现了深度睡眠的一个新功能,它可以通过重组大脑连接,在一夜之间减轻焦虑。”论文通讯作者之一、加利福尼亚大学伯克利分校神经科学与心理学教授马修·沃克说,“深度睡眠似乎是一种天然的焦虑抑制剂。”

研究还发现,睡眠不足会加剧焦虑。大脑扫描结果显示,一夜无眠后,大脑中有助控制焦虑的内侧前额叶皮层会关闭,而大脑更深的情绪中枢过度活跃,如果没睡觉,就好像在大脑情绪的油门上踩得太重,缺少足够的制动。”沃克解释。

除上述研究外,研究人员还在以另外30人为对象的研究中发现了类似结果:前一天夜里深度睡眠较多的人,第二天焦虑程度更低。另一项针对280人的网络



调查也表明,前一天晚上的睡眠质量和时长会影响第二天的焦虑程度。

研究人员表示,患有焦虑症的人通常睡眠不好,这项最新研究表明,或许可以通过改善睡眠来缓解焦虑症状。(源自《北京日报》)

## 减肥健身

### 坚持锻炼,身体一天一个样

当你开始跑步、上动感单车课,或者做瑜伽时,锻炼的身心益处就已开始显现了,这会让你对锻炼充满饱满的热情。对此,美国亨廷顿大学的临床运动生理学教授米歇尔·奥尔森博士总结了锻炼过程中实时显现的益处。

刚开始锻炼时,此时,肺功能得到了增强。在有氧锻炼的过程中,大脑向肺部发送信号,帮你呼吸得更快更深,并向肌肉输送额外的氧气。由于内啡肽的大量涌入,锻炼者会觉得兴奋、精力充沛,使运动积极性达到顶峰。另外,在有氧锻炼中,身体主要把脂肪作为燃料,开始消耗脂肪。

锻炼的1小时内。首先,锻炼者患感冒和流感的风险降低了,这是因为运动提高了免疫球蛋白的水平,有助于增强免疫系统,防止感染。其次,改善情绪的化学物质(如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素)在运动后的几个小时里充斥大脑,使身体感觉轻松舒畅,压力不翼而飞。再次,锻炼者即使在休息的状态下,也能燃烧更多的热量,这就是后燃效应,即锻炼过程中



每燃烧100千卡热量,运动结束后还能再燃烧15千卡热量。比如,你跑了5公里,能燃烧约300千卡热量,跑完后还能多消耗45千卡热量。并且,血糖水平开始下降,其下降程度取决于锻炼前吃了什么,以及锻炼的强度和持续时间。

锻炼的一天内。肌肉重量开始增加;如果进行了力量训练,肌肉也开始重建,以修复锻炼时造成的微小撕裂;心脏变得更健康;如果锻炼强度到了出汗的程度,血压也能降低长达16个小时。此外,还能增加流向大脑的血液和氧气,有助于提高学习能力,让人更专注。

坚持锻炼的一周内。锻炼得越多,人体对胰岛素的敏感性就越强,越能降低血糖水平,减少患上2型糖尿病的风险;耐力得到了增强,使最大携氧量(衡量耐力和有氧体适能的指标)提高了约5%,这使之后的锻炼可以提高一定的强度;身材变苗条了,但需控制饮食。

坚持锻炼的一个月内。身体变得强壮起来,肌肉耐力持续增加,以致你可轻松进行8磅的负重训练,而且每组训练的次数也在逐渐增加;脂肪开始减少,超重者甚至可减少12%,使得腹部、肌肉更有线条感。另外,还可激活脑源性神经生长因子,有助于形成新的脑细胞,提高大脑功能。

坚持锻炼的一年内。耐力和有氧体适能提高了25%,不再感觉锻炼吃力了;减脂速度加快,无时无刻不在燃烧脂肪;由于经常锻炼,心脏的泵血效率将会提高,从而使心率降低;长期锻炼能使人体动脉的长度增长,避免自由基所造成的损伤,延缓衰老进程,降低患癌风险,从而延长寿命。(源自人民网)

## 健康提醒

### 自热型食物的安全隐患,你知道吗?

寒冷的冬季,一个人悠然自得地享用着热气腾腾的自热小火锅是不是惬意呢?随着工作节奏越来越快,在很多忙碌的时候,点外卖或者用自热食物来解决填饱肚子已经成为了不少人的习惯,特别是新兴的自热食物备受办公族的青睐。可是,在享受美食的同时,你留意过自热型食物存在的安全隐患吗?

目前,市面上的自热食物一般是在餐盒内自带水袋和加热包。当加热包被弄破,水和发热剂发生反应,发热剂快速散热,产生的120℃的高温使得上层经过烹饪的食物快速加热。

120北京急救中心的医生提示,首先,自热型食物本身会添加过多的食品添加剂,比如磷酸盐、抗氧化剂、防腐剂等。虽然正规厂家生产的此类食物添加剂符合国家标准,但长期食用高盐、高油及添加剂食物,对心脑血管有一定影响,易引发高血压、高血糖等慢性疾病。此外,自热食物采用化学反应产生的热量来加热食物,在使用量和使用方法上没有统一标准。尤其在购买了劣质商品时,容易因为操作不当,发生烫伤,严重时还可导致爆炸等严重后果。

出现意外伤害应该如何急救?120北京急救中心的医生介绍,被烧(烫)伤后,应立即用冷水冲洗,或将烧(烫)伤的四肢浸泡在干净的冷水中,直至疼痛和灼热感消失为止。而对于躯干或其他部位,可用冷敷法以减轻疼痛,避免伤势恶化。烧(烫)伤时穿着的衣服要在冷水冲洗后脱除,或使用剪刀剪开后小心脱去。

用清水冲洗后,要在一度烧伤的局部涂抹烫伤药,切勿相信涂牙膏、酱油等偏方,避免伤口感染;二度烧伤有水疱时,不要把水疱挤破。当水疱过大,可用缝衣针(75%酒精消毒)刺破水疱的底部,慢慢放出泡液,但切忌剔除表皮。

120北京急救中心提醒,烫伤面积过大或者出现红肿发炎等情况,请立即就医或拨打120等待急救。(源自《中国青年报》)

