

■ 养生之道

肺功能下降 在家常做三种锻炼

众所周知,由于吸烟者众多,大多数不自主吸烟者无奈成了“二手烟民”,加之大气污染等原因,使得我们肺脏的可吸入颗粒和气体负担增加,从而出现呼吸道症状,导致呼吸功能下降。在临床上,最常见的就是慢性阻塞性肺疾病患者,这类患者大多都是因为呼吸对活动的耐受力下降前来就诊,轻者经重体力劳动或剧烈运动后发现不比从前,出现呼吸不畅;重者稍活动即感气促,严重影响了生活质量。这些都是肺功能下降的表现。

“肺功能下降了怎么办呢?”“医生,除了吃药,我自己在家能做点啥?”这是大多数患者及其家属关心的问题。下面,教你如何在家锻炼呼吸功能,改善和预防肺功能进一步下降。

【延伸阅读】

“还以为这辈子只能躺床上了,哪想到还能恢复得这么好!”因慢阻肺合并呼吸衰竭而入院的向大爷无限感慨。在湖南省人民医院呼吸科接受一个月的呼吸康复训练后,向大爷不仅摆脱了呼吸机,还可以生活自理了。

呼吸康复训练,是指为保证呼吸道通畅,提高呼吸机能、促进排痰和痰液引流、改善肺和支气管组织血液代谢、加强气体交换效率的训练方法。

重症慢阻肺急性加重期的患者进行呼吸康复训练时,要有专业的医师进行评估,设计科学有针对性的运动处方,循序渐进地进行锻炼和恢复。稳定期的患者,在身体状况允许的情况下可主动进行呼吸操的练习。



缩唇呼吸

尽量用鼻缓慢吸气,身心放松,然后缩小口唇将气体轻轻吹出,保持相同强度的缩唇呼吸训练,建议每天3次,每次15~30分钟。

腹式呼吸

患者半坐位或坐位,用鼻缓慢吸气,闭口唇,腹部在吸气过程中缓慢鼓起,抬起右手,呼气时模拟吹口哨的姿势,鼓腮缩唇吹气。呼吸频率每分钟7~8次,每次10分钟,每天坚持30~40分钟。

有氧运动

匀速地面行走,速度每分钟80~120步,每次至少30分钟。刚开始可能会产生疲倦、肌肉酸痛等感觉,这无须担心,休息后很快会消失,属正常现象。

每个人的肺受损情况程度不一,由于个人体质、年龄及程度的不同,肺功能的恢复情况因人而异。但无论如何,呼吸功能锻炼要想取得效果,从而提升肺功能,必须天天坚持,养成良好的运动习惯。

怀化市中医医院呼吸科
医师 向雪梅

做做呼吸操 改善慢阻肺



第一节 放松训练

患者坐位,全身放松,鼻子吸气,然后像吹口哨样慢慢把气送出去,可重复多次直至患者呼吸平稳,全身放松即可。(深吸慢呼)

第二节 胸廓活动度训练

胸廓上下拉伸运动:患者取坐位,双手抱头,吸气时上抬至躯干稍后倾位,双肘关节尽最大能力的向后靠;呼气时下压靠向腹部,利用肘关节和肩关节内收

的力量挤压胸廓;重复4次。(深吸慢呼)

第三节 呼吸肌训练

膈肌训练:患者双手放在上腹部,呼气下压,吸气时腹部上抬对抗双手,重复4次。(深吸慢呼)

以上呼吸操可以作为日常呼吸康复功能训练,“呼”和“吸”的运动与肢体动作要正确配合。

湖南省人民医院 刘瑛

■ 助力养老

“银发车队”是解决老人打车难的有益尝试

上海市强生出租车公司成立了一支重点为老人提供服务的“银发车队”,驾驶员平均年龄已经57岁。后续将逐步增加到500~1000辆,形成一定的规模和示范效应。

一些腿脚不便或高龄的老人,在外出时通常考虑把出租车当作首选的交通工具。但近年来逐渐全面覆盖的手机预约打车方式,成为了老年人的难题。

除此外,老年人在打的时还面临其他一些不友好的问题。首先,部分司机担心老人行动缓慢或突发状况。其次,老年人打车短途的较多,一些喜欢做长途生意的司机便不爱搭理。另外,老人打车去医院的情况较多,个别司机嫌弃医院周边较堵或停车不方便而拒载。还有些老年人对交通规则不大熟悉,常常在禁止停车的地方召的士,也是部分司机不接的原因。

“银发车队”的诞生,给老人打车难提供了解决方案。一是“银发车队”只接老人。二是公司不向司机收取份子钱,营收压力大为减轻,就可以一心一意地为老年乘客服务。三是司机们不仅驾驶技术好,而且在服务老人方面,更能感同身受,周到细致。每天工作7小时,又可以让他们减低工作强度,在发挥余热的时候,能有一个好的身体。

其实,“银发车队”的成立,不单是要解决好老年人打车难的问题,更要在服务老年乘客方面做得更好。考虑到老年乘客的特点,车辆可以开得慢一点、平稳一点;与老人交流时可以更耐心点,语速慢一点;车辆内配置一些老人需要的饮用水、清洁袋、纸巾、老花镜等物品。总之,时时处处为老人着想,为老人提供更便利的服务,便有望在社会效益和经济效益上取得双丰收,值得推行。

上海 邓为民

■ 养生感悟

给情绪垃圾“分类”

我们家的垃圾分类一直做得很好。老伴是苦日子过来的,别说家里的垃圾了,就是外面垃圾桶里的,他没事也扒拉一下,看到有用的便拣出来“变废为宝”。连孙子孙女也是垃圾分类小能手。

一次我和老伴因为一件琐事争吵,孙女突然冒出一句:“情绪垃圾如何分类?”问得我和老伴一时哑口无言。老伴和我约定,以后遇到问题可以商量甚至辩论,但不能带着情绪吵,语言

暴力属于垃圾情绪,还“有毒”,不仅伤害夫妻感情,更伤害了身边的家人。

我和老伴达成共识,以后有火气控制不住了,便“离家出走”,到外面散散心,找老伙计聊聊天说说话,或运动锻炼一下,等情绪稳定了再回家坐下来谈。和颜悦色地谈才可以解决,而带着情绪和火力“吵”,只会激化矛盾。

老伴趁大家都在,谈了自己

的看法,说以后从我俩做起,在家里实行情绪垃圾“分类”,有问题有不满可以提,但要心平气和地说出来,大家帮着评判一下对错。如果带着火气带着情绪谈问题,大家有权将其“轰出去”,让其冷静冷静,心情平复了再回来。

自从我家开始实行“情绪垃圾分类”,家庭气氛和谐“环保”了不少,最关键的是老伴越来越爱锻炼了,大半年都没生过病。

山东 李秀芹



尊老 (篆刻)

江苏 耿立文