

学会“呼吸”三招 助你冬春养肺



大寒已过，冬春交替，乍寒还暖之际，正是各种呼吸系统疾病高发的季节。老人小孩一不留神就会中招——感冒、咳嗽、哮喘……这些常见的呼吸系统疾病在近期门诊中十分常见。

呼吸内科专家介绍说，这些呼吸系统疾病在晚冬高发主要是寒冷空气刺激、室内活动时间增加、空气不流通等多重因素综合作用下导致的气道高反应性。

冬春交替之际如何养肺防病？除了改善起居饮食，送你三招养肺的吐纳招式，快学起来。

A 冬春交替易患四大“呼吸病”

专家介绍，冬春交替之际常见的四大呼吸系统疾病，诱因和应对各有不同。

1.急性上呼吸道感染

主要就是普通感冒，主要是鼻、鼻咽和咽部的急性感染，九成以上是由病毒引起，也可继发细菌感染。

一般来说，普通的病毒性感冒只要注意休息、多喝水，3-5天可以自愈。实在不舒服，也可以请医生对症治疗缓解症状。

当然，这个季节如果不小心被流感盯上，那就没那么省事了。为预防流感，务必多吃新鲜蔬菜，多喝水，心情愉快防止疲劳；要注意保持新鲜空气流通；避免出入人口密集的地方；最好注射疫苗。

2.急性支气管炎

咳嗽通常是支气管炎出现的信号。如果从干咳无痰开始，几小时或几天后出现少量黏痰，越来越多，多半提示细菌感染的急性支气管炎上门了。严重者还会咳到胸骨灼热疼痛、持续发热 38.3℃-38.8℃ 3-5天。

随着发热等急性症状消失，咳嗽却还可能绵延数周不休。需要注意的是，如果持续发热超过三五天，就要

怀疑合并肺炎了。

治疗急性支气管炎，也是需要多休息、多喝水，在医生指导下服药止咳，必要的时候使用抗生素，以免迁延不愈，日久可演变为慢性支气管炎。

3.肺炎

肺炎是一种常见病和多发病，常见诱因和危险因素包括受凉、疲劳、酗酒、感冒、昏迷等；先天性或后天性免疫球蛋白缺乏症所致的抵抗力低下；大病手术、放化疗后抵抗力低下等。

肺炎的常见症状有突然畏寒、高热（老年体弱者不发生高热可能提示情况更严重）、咳嗽咳痰、胸痛等。

细菌、病毒、支原体、真菌、化学物质、过敏……这些都是可能引发肺炎的病原体。发生可疑症状应该尽快就医，呼吸专科的专业检测手段最快2小时就可以揪出病原体。

4.慢阻肺

很多中老年人对慢阻肺也不陌生，它的特征性症状是慢性和进行性加重的呼吸困难，咳嗽和咳痰。多数与气道和肺组织对烟草、烟雾等有害气体或有害颗粒的慢性炎症反应增强有关，需要接受规范治疗。

富含维生素、微量元素、优质蛋白的食物，如羊肉、狗肉、鱼、禽蛋、豆制品、新鲜蔬菜、水果、干果等。禁食咸辣、燥热之物。

冬季适宜进补，但体质不同，进补有别。

寒性体质的人多手足不温、面色黄白、喜热食，可适当食用姜、葱、橘子、鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、酒等。

热性体质的多手足温暖、面色红赤、喜冷食、尿黄等，可适当食用白菜、西瓜、梨百合、葡萄、萝卜、鸭肉、猪肉、甲鱼等。

对一般体质的人，冬季宜多食瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含优质蛋白的食品，以增加营养，增强御寒能力。但须注意燥热之物应适可而止。

血脂高的人，可适当素食养生。俗语“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”就有一定道理。萝卜有顺气消食、止咳化痰、除燥生津、散瘀解毒、清凉止渴、利大便等功效。用白萝卜煎汤，可治伤风感冒；用萝卜、生姜、蜂蜜、水煎服，治咳嗽、哮喘；其他如核桃、栗子、红薯、藕、木耳、胡麻等，也都是有益的食品。

3.适当体育锻炼

冬季不可整天待在室内，在力所能及的情况下，应坚持每天锻炼。这对增强体质、防病保健大有裨益。锻炼的项目、强度可因人而异，合理选择，循序渐进，尽量多进行一些全身性的运动。

在冬季要注意锻炼时间的选择，早早出外锻炼会对身体有害。阳光充足、天气暖和的上午10时至下午3时才是冬季户外锻炼的黄金时段。

4.注意保暖

大寒已过，天气逐渐回暖，但冷空气还是会光顾。就算开春，“倒春寒”照样不可不防，老人孩子不可过快减少衣物。

尤其是老年人主要脏器老化，功能减弱，适应性差，当寒潮袭来时，高血压、中风的发病率增高，心血管病人容易出现心绞痛、心肌梗死及心衰。冷空气还是伤风感冒、支气管炎、肺心病、肺气肿、哮喘病的重要诱因。因此，冬季老年人的衣着要松软、轻便、贴身、保暖。

C 这几招呼吸吐纳法 快快学起来

第一招：吹笛样呼吸

有助控制呼吸频率，防止呼吸急促，可让更多气体进入肺部，减少呼吸时所消耗的能量。

具体做法

(1) 通过鼻子缓慢深吸气直到无法吸入为止。(2) 缩唇，做吹口哨状。(3) 保持缩唇姿势缓慢呼气。(4) 以上吐纳方式缓慢做两次。(5) 不需用力将肺排空。

第二招：屏气

屏住呼吸可以延长肺内氧气和二氧化碳交换时间，使更多氧进入血液中。

具体做法

(1) 吸气。(2) 屏住呼吸3秒钟。(3) 呼气。

第三招：腹式呼吸

具体做法

(1) 放松双肩。(2) 将一手放于胃部。(3) 通过鼻子吸气时胃部膨出。(4) 收紧胃部肌肉。(5) 缩唇呼气，感觉胃部下沉。(6) 每休息两分钟重复三次。(7) 每天重复此练习多次。

据新华网

阻生智齿 应尽早拔除

有不少人在生活中深受智齿的困扰：牙龈反复发炎脓肿，因为疼痛而不敢咀嚼，工作生活都受到影响。就诊后，医生表示，这是典型的阻生智齿导致的冠周炎症状。

专家介绍，很多阻生智齿的牙冠部分露出牙龈，另一部分被牙龈覆盖，牙冠和牙龈间易形成盲袋，引起食物残渣、细菌积存，当口腔卫生差、身体抵抗力下降时，就会引起智齿发炎，还有口腔溃疡、张口困难等症状。

有些阻生智齿由于萌出空间不足，经常长歪而顶到旁边健康的大牙，加上这位置很难被清洁，容易造成邻牙龋齿、牙髓炎等，使邻牙牙槽骨受损而过早丧失功能。

专家说，该病初期一般只感到磨牙后区胀痛不适，咀嚼、吞咽、开口活动时疼痛加重。若任病情发展可出现患侧面颊肿胀，局部可呈自发性跳痛或耳颞部反射痛。炎症继续发展侵犯到咀嚼肌时会出现不同程度的张口受限甚至牙关紧闭等情况，同时可出现畏寒、发热、头痛、食欲减退、大便便秘等全身症状。

因此，阻生智齿即使未发生冠周炎，也应遵医嘱尽早拔除。智齿发炎至冠周炎时，仅靠抗生素难以彻底消除病痛，出现症状要及时到正规医院口腔科就诊，控制炎症治疗后将患牙拔除。

据新华社

睡眠质量差 或易患糖尿病

英国一项研究显示，睡眠质量欠佳的人患Ⅱ型糖尿病的概率比其他人高6倍，连续三晚睡眠紊乱就会出现糖尿病症状。

研究人员调查了7632人的体检数据，结果显示，褪黑激素受体MT2基因的40种变体与Ⅱ型糖尿病有关。研究人员在实验室测试了每种基因变体对人体细胞褪黑激素受体MT2的影响。结果发现，其中4种变体极为罕见，可使褪黑激素受体MT2对褪黑激素完全不产生反应。数据显示，体内带有这4种特殊变体的人患Ⅱ型糖尿病的概率比其他人高出6倍。

人体生物钟由褪黑激素精确调控。白天激素水平会降低，夜晚升高，有助于调节睡眠。那些睡眠较少的人容易患糖尿病和心脏病，生理节奏紊乱的实验鼠更容易体重增加。研究人员推测，这种联系可能与胰岛素有关，褪黑激素似乎能够调节体内胰岛素水平。

据新华网

B 做好这几点 养肺防感冒

专家介绍，冬春交替之际养肺防感冒，首先日常生活的起居、饮食、运动都有一些要点需要注意。

1.改善居室环境

冬季很多人喜欢紧闭门窗，室内空气污浊，容易滋生细菌，引起呼吸道疾病。因此，在控制室内温度的同时，应注意室内空气流通和温度调节，天气晴朗时要打

开门窗通风，保持空气新鲜、阳光充足。尤其是家有慢阻肺患者，室内外温差不宜过大，要注意保持室内空气湿润，勤晒衣被，注意清洁卫生。

2.科学调理饮食

中医认为，春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃。晚冬时节养肺，饮食应以健脾开胃为主，清淡、温软为宜，多吃