

呼吸吐露很多健康信息

人可以一日不吃不喝，却不可片刻不呼吸。呼吸不僅攸關性命，更能預示健康。近日，德國馬丁路德·哈勒維騰貝格大學和柏林夏洛特醫科大學聯合發表在《科學報告》上的一項研究強調，呼吸可以告訴人們很多健康信息，如呼吸急促可能是心臟病的早期迹象。解放軍總醫院第八醫學中心呼吸科主任趙衛國、湖南省人民醫院老年呼吸科主任朱黎明接受《生命時報》記者採訪時表示，除了呼吸頻率，呼吸的深淺長短、呼吸音的變化等都可看作身體健康的一面鏡子。

觀察身體機能的重要指標

從出生的那一刻起，人就學會了“呼吸”這項本領。胸廓會在有節律的擴大和收縮過程中，完成吸氣與呼氣動作，為身體提供氧氣、排出二氧化碳，保證生命正常運行。

趙衛國說，除上述盡人皆知的生理作用，呼吸還有很多意想不到的作用，比如影響心率等。美國國家健康研究所研究發現，每分鐘少于10次的深呼吸可以放鬆和擴張血管，有助降血壓。

與呼吸有關的指標，常常是觀察一個人身體機能的重要依據，比如肺活量和殘氣量。人體以最大程度吸氣後呼出的氣量被稱為肺活量，深呼氣後殘留在肺內的氣量被稱為殘氣量，它們是檢測心肺功能最直觀的兩個指標。肺活量不僅與人體的身體機能、新陳代謝功能密切相關，還與心血管疾病的發病率和死亡率有關；殘氣量則反映了肺泡靜態膨脹度，正常成人殘氣量為1000~1500毫升，若患上肺氣腫、肺心病等，患者的殘氣量就會增加。

異常表現預示很多病

呼吸是一種比較特殊的運動，它既是被動的，大部分時候不受主體控制，稱為非隨意性呼吸；也能是主動部分控制的，稱為隨意性呼吸。通過觀察呼吸，人們能發現很多疾病的迹象。

1.淺而短的呼吸。人的正常呼吸頻率在平靜時是每分鐘16~20次，如果超過24次，呼吸氣變得短淺，就屬於呼吸增快。健康人情緒緊張或劇烈運動後都可能呼吸增快，但也常見於發熱病人。

2.呼吸音異常。用聽診器判斷疾病的依據之一是聽呼吸音。呼吸時，氣流通過呼吸道和肺泡引起振動，再經由肺組織及胸壁傳至體表，發出聲響，即為呼吸音。聽診時，正常呼吸音像微風吹拂樹枝，很柔和，吸氣較長、較響，呼氣較短、較安靜。隨着年齡增長，肺順應性下降，呼吸音會逐漸增強、變粗；患病時，呼吸音也可能發生異常變化，

如慢阻肺會導致呼吸音變粗、變長，有些老年人患慢阻肺後的粗重呼吸聲不用聽診器就能聽到。

3.波浪式呼吸。波浪式呼吸又名潮式呼吸，是心衰病人常出現的呼吸形式，多發生在睡眠或運動期間。患者呼吸會由淺慢逐漸變為深快，再轉為淺慢，隨後出現一段呼吸暫停，繼而重復此過程。不同年齡心衰人群因運動誘發波浪式呼吸的發生率不同，年輕人為20%~30%，中年人12%~35%，老年人約為58%。

4.呼吸困難。呼吸困難是臨床最常遇到的癥狀之一。它是一種自覺癥狀，客觀指標主要包括呼吸次數增多、呼吸幅度加深，平時不用的輔助呼吸肌也開始參與呼吸運動，比如鼻翼扇動、張口呼吸等；臨床多以肺活量、換氣量的降低作為判斷指標。健康人劇烈活動後，或處在通風不佳、海拔過高的地點時，都可能出現生理性呼吸困難，但當心、肺、腎、神經等方面出現問題，也會引起呼吸困難。

5.呼吸暫停。發生在睡眠狀態下的呼吸暫停就是人們所說的“呼吸睡眠暫停綜合徵”，主要指每晚7小時睡眠中，呼吸暫停（指口鼻呼吸氣流完全停止10秒以上）反復發作30次以上；或者睡眠呼吸暫停低通氣指數超過每小時5次并伴有嗜睡等癥狀，同時血氧飽和度較基礎水平下降超過4%。該病的最常見癥狀是打鼾、驚醒、日間嗜睡等，已被認定是高血壓、冠心病、心律失常、腦卒中等多種疾病的獨立危險因素。

合理練習深呼吸

“如果祇讓我提一個健康建議，我最想說的



是‘學會正確呼吸’。”美國亞利桑那大學醫學中心主任、臨床醫學和公共衛生學院教授安德魯·威爾曾表示。這裏所說的“正確呼吸”，指的是深呼吸。

朱黎明指出，進行深呼吸，最先受益的是呼吸系統。它可以幫助慢性支氣管炎、哮喘、肺氣腫等疾病患者排出殘氣，促進疾病康復。此外，正確的深呼吸還能有效刺激副交感神經，起到減輕壓力、增強肌力、改善免疫力的作用。

正確的深呼吸要把握兩個原則，即勻和緩。吸氣時，用鼻子均勻緩慢地吸氣，盡量深吸，直到感覺吸不進氣體為止；呼氣時要用力往外吐，假想自己在吹一個氣球，這樣才能最大限度地將廢氣排出體外。趙衛國介紹了一套腹式縮唇呼吸法。具體方法是：取立位、坐位或半臥位；由鼻深吸氣直到無法吸入為止，盡量挺腹，屏息1~2秒後縮唇呼氣，如吹氣球那樣緩慢吐出一口氣，同時收縮腹部，胸廓保持最小活動幅度，直至完全排空。“無論是為了預防疾病、強身健體，還是感覺壓力過大、情緒不穩、睡不着覺時，都可以按照以上方法做做深呼吸，深呼吸時要放鬆，用數秒法幫助集中精力。”

趙衛國提醒，健康人平時應多做有氧運動，鍛煉心肺功能；深呼吸鍛煉不宜太頻繁，建議每次控制在3~10分鐘。盡量選擇空氣清新的環境，因早上不利于污染物擴散，鍛煉時間最好在早8點後，但不推薦晨間在樹林裏深呼吸。另外，深呼吸不是人人適合，患有冠心病、心絞痛的病人不宜做，以免因過度深呼吸導致心肌缺血、腦供血不足，甚至引發心肌梗死；有慢性氣道疾病的患者須在醫師指導下進行呼吸功能鍛煉。



冬季三個潤燥方

冬天，為了抵禦寒冷，很多人喜歡食用溫熱大補的食物。這會使身體易燥熱、傷陰液，加重皮膚乾燥、口幹咽痛、便秘、皮膚瘙癢等燥邪癥狀。在此推薦四個簡便的食療方，有助於冬季潤燥。

蜂蜜鮮蘿卜汁理氣消積

取生白蘿卜1根，切碎，紗布取汁，蜂蜜調服。蘿卜又稱為萊菔，味辛甘，性涼（熟者偏于甘平），歸肺、胃經，有清熱化痰、生津潤燥、益胃消食、下氣寬中的功效。冬季，人們飲食過量或服用補藥過多，覺得胸悶腹脹、全身不適時，慢慢飲下一杯蘿卜汁，可理氣消積、養生輕體。需注意的是，生吃蘿卜對胃腸道刺激較大，胃腸功能偏弱者最好煮熟吃。熟蘿卜更為平和，對胃腸刺激相對較小。

紫蘇葉杏仁煎潤肺止咳

取紫蘇葉9克、甜杏仁6克、甘草5克，水煎服，每日一劑。方中，紫蘇葉解表散寒、行氣和胃；甜杏仁潤肺止咳、潤腸通便；甘草祛痰止咳。三味合用，可解表散寒、溫潤止咳。部分人群遇冷空氣刺激後易出現咳嗽，表現為幹咳無痰、遇冷加重，是同時受到燥癥與風寒引起的，可飲用此方。

溫通黑芝麻糊改善便秘

黑芝麻（炒香）50克、紅棗10克、百合15克、粳米50克，加入適量清水，放入豆漿機等攪打并煮熟即可。黑芝麻一方面可潤腸，改善老年人便秘；另一方面還可潤膚，防止皮膚開裂、脫皮。且黑色食物入腎，五行中與冬季相應，很適合冬天食用。

最後需提醒的是，建議在醫生指導下使用藥方。如使用一段時間後癥狀無改善，應及時到醫院就診，以免貽誤病情。

難以辨別 拒絕承認 不願治療

六成老人諱談抑鬱

近期，美國一項對近1500名65歲及以上老人在線調查顯示，61%的人擔心自己患有抑鬱癥，但不願尋求治療，因為“我的問題沒有那麼嚴重”；39%的人認為，他們可以在沒有醫生幫助的情況下控制癥狀，而35%的人表示不想因為抑鬱服藥。“在我國，老年抑鬱患者拒絕治療的現象也普遍存在。”北京市社會心理工作聯合會副會長郭勇表示，在確診的老年抑鬱患者中，有些從來不知道自己已經患病，有些是已知曉、但不主動就醫的，還有一部分是積極求醫的。郭勇表示，不少老年人“諱疾忌醫”，尤其是遇到心理問題，很容易就偏離了科學認知。

不了解：“情緒不好才是抑鬱”

隨着社會快速發展，老年人對軀體健康的關注與日俱增，但心理健康意識仍然不足，大多無法察覺自身的情緒問題。比如，在被冠心病、腦梗等老年病困擾時，有些老人會出現消極認知、情緒低落、自我否定、失去價值感等情緒，但却不知道這就是“抑鬱”。

“抑鬱不是都能被覺察，有時也不表現在情緒上”，郭勇表示，很多人首先出現的是軀體癥狀，比如睡眠不佳、消化不良、胸悶不適等。不少老人遇到這種情況，常常執着於找尋身體原因，很少會懷疑是情緒“感冒”了。

不承認：“我不是精神病”

由于知識儲備不足，或通過影視作品對抑鬱患者形成了負面認知，不少人把抑鬱癥與“覺悟低”“脆弱”“品行差”聯繫在一起，認為患者是“道德有問題的人”，導致老年人有“病耻感”，普遍對抑鬱癥的診斷有較強的心理抵觸，害怕影響聲譽，更不用提主動求醫或治療了。

不相信：“治抑鬱是騙人的”

“抑鬱藥會讓人變傻”“心理治療就是純聊天，白花錢”……這一系列錯誤認知，讓不少老年人拒絕就診，認為抑鬱癥可以自己“扛”過去。郭勇表示，就像糖尿病、高血壓等普通軀體疾病一樣，抑鬱癥是系統性疾病，病因、臨床表現復雜，必須通過規範治療，比如遵醫囑服藥、心理諮詢等措施才能治癒。

我國老年人的心理健康情況不容樂觀，早在2015年的“中國健康與養老追蹤調查數據”中就



有顯示：34%老年人存在不同程度的抑鬱癥狀。除了衰老帶來的虛弱、機能下降等生理壓力，他們還面臨退休後感到“無所事事”、與兒女交流少、社交圈子變小的心理壓力。當社會、家庭支持雙重不足，便更易陷入抑鬱、失落等負面情緒。郭勇表示，防止情緒問題惡化，要及時看出“苗頭”。老人或家人可通過以下3點進行判斷：

1.意向是否變化。“想”字代表了一種意向，如果老人“想出去走走”“想去釣魚”等意向開始減少，可能意味着出現心理問題。

2.興趣是否消失。原來對文體活動、旅遊、社交等感興趣，突然變得興趣索然，不愛出門，回避社交，甚至疏遠親友。

3.情緒是否低落。如果老人情緒低落，甚至常常哭泣，這可能是陷入了強烈的消極情緒，比如過分貶低自己、認為自己拖累家人等強烈的自責、無助，甚至自罪感。

另外，活動減少、食欲減退、睡眠障礙、思維遲鈍、記憶力變差、體重減輕等也是抑鬱的常見癥狀。郭勇介紹，隨着年齡增長，老年人對他人的依賴性逐漸增加。研究認為，配偶、友人、子女等社會支持對老年人的抑鬱癥狀有顯著影響。如果家有抑鬱老人，不要催促他們振作起來，或逼他們走出家門，而是要做到理解、接納，給予情感上的支持與陪伴，多傾聽、多和他們聊天，鼓勵他們去做心理諮詢或進行藥物治療。要從根本上提高中國老年人抑鬱的就診率和治療率，還需要提升整個社會維護心理健康的意識，爭取人人都懂一點心理學，可以正確認識心理疾病，主動維護心理健康。