



养肺方法和误区大揭秘

◎内江市第一人民医院 何燕秋

“生活中要多做深呼吸，能养肺！”很多人都听过这句话，甚至有人每天早晚“吸气、呼气”练上十几分钟，期待把肺“洗干净”。但你知道吗？深呼吸养肺虽然有道理，但做错了反而可能伤肺、头晕，甚至诱发疾病。今天我们就来聊聊：深呼吸到底能不能养肺？怎么做才科学？有哪些误区一定要避开？

1. 深呼吸真的能“养肺”吗？

答案是：可以，但要科学。“深呼吸”其实是医学上一个专业术语，指的是在安静状态下，主动延长吸气与呼气时间，使肺泡充分扩张、气体交换更充分的呼吸方式。这类呼吸确实有几个对健康有益的地方。

（1）增加肺通气量。平时我们呼吸比较浅，每次吸入的空气只到达气道上部（支气管），真正参与气体交换的肺泡利用率并不高。而深呼吸能让空气进入更深的肺泡区，帮助“沉睡”的肺泡重新打开，提高肺活量。

（2）促进气体交换，改善氧供。深呼吸时肺泡扩张充分，氧气吸收、二氧化碳排出更顺畅。对久坐不动、气短乏力或轻度慢阻肺患者，有一定辅助锻炼作用。

（3）放松神经系统，缓解焦虑与疲劳。缓慢深呼吸能刺激“迷走神经”，降低心率、放松肌肉，让身体进入“修复模式”，所以很多放松训练、冥想、瑜伽中都有“深呼吸法”。

总结一句话：深呼吸确实能“养肺”，但更准确地说，是帮助肺部活动、促进通气和放松身心，不是把肺“洗干净”。

2. “深呼吸”常见哪些误区？

虽然很多人说自己“会深呼吸”，但真正做对的人其实不多。下面这几个常见的误区，很多人都踩过坑。

误区1：用力吸气越多越好。有的人一深呼吸就拼命“吸气”，感觉胸口快要炸开。其实这样反而会引起胸闷、头晕，因为吸入太多空气、呼出太少，血液中的二氧化碳浓度下降，会导致血管收缩、大脑供血不足，从而出现“越呼吸越晕”的现象。

正确做法：吸气要自然、缓慢、深长，而不是“用力吸”；呼气时要比吸气时间稍长一点。

误区2：只抬胸不动腹。很多人做“深呼吸”时，只看到胸口鼓起来，但腹部一点不动。这其实是“胸式呼吸”，空气主要进入上肺，肺底的肺泡并没有充分扩张。

正确做法：找个舒服的姿势，坐着或平躺都行；一只手放胸前，一只手放腹部；吸气时让腹部缓缓鼓起（说明空气进到肺底）；呼气时腹部慢慢回落；整个过程轻柔平稳，不憋气、不用力。每天练5~10分钟，能有效活动膈肌，促进肺部扩张。

误区3：练太久、太频繁。很多

人信奉“练得越久越有效”，每天一练就是半小时。但过度深呼吸可能导致体内气体比例紊乱，甚至引发“过度通气综合征”（出现手脚发麻、头晕、胸闷等症状）。

正确做法：每天分2~3次，每次5分钟左右即可。比如：早晨起床后、午休前、睡前都可以练一次，既放松又助眠。

误区4：感冒、哮喘时也拼命练。有些人觉得自己“气不够”，反而更要练呼吸。其实在急性呼吸道感染、哮喘发作、严重咳嗽时，深呼吸会让气道负担更重，甚至诱发咳嗽或支气管痉挛。

正确做法：等症状缓解后再开始练；如果有慢性肺病（如慢阻肺、哮喘），应在医生或康复师指导下进行。

3. 如何科学练习深呼吸？

下面这三种方法，简单又有效，可以根据自身情况选择。

基础式腹式呼吸：坐或平躺。吸气4秒，让腹部鼓起；呼气6秒，让腹部慢慢收回；每次练5分钟。关键时呼气时间比吸气时间长，有助于排出体内废气。

唇式呼吸法：适合慢阻肺或气短的人。吸气时闭合嘴唇，用鼻子慢慢吸气2秒；呼气时微微撅嘴（像吹口哨），缓缓呼出气体4秒。这样能防止肺泡塌陷、改善呼吸效率。

伸展配合呼吸：深呼吸加上肢体伸展，更能锻炼肺部和胸肌。双手举过头顶吸气，扩胸；缓慢放下双臂同时呼气；一吸一呼为一组，每天10组即可。

温馨提示：深呼吸是养肺的良药，但要记住，深呼吸不是越深越好，而是越稳越好。每天花几分钟，安静地做几次深长而温柔的呼吸，比急促、用力、拼命“吸”有效得多。😊