

胸闷气短总是难以缓解？ 两个简单动作让呼吸变轻松

◎上海市普陀区长风街道长风社区卫生服务中心康复科 冯 奔
上海市普陀区长风街道长风社区卫生服务中心全科团队 宋建玲

我们的肺部如同两个充满弹性的小气球。正常情况下，吸气时肺充分膨胀，呼气时自然收缩，空气顺畅进出，人不会感到憋闷或不适。然而，对于长期吸烟者和慢阻肺、肺炎、接受肺部手术的患者，以及随着年龄增长身体机能逐渐减退的老年人来说，这两个“气球”可能会慢慢失去弹性——收缩和舒张的能力减弱，导致吸入的氧气不足，废气也无法完全排出，胸闷、呼吸费力的感觉便会时常出现。

实际上，科学的肺康复训练能帮助肺恢复部分弹性，使呼吸变得更轻松、省力。只要掌握关键要领，无须频繁前往医院，在家就可以练习。

两个简单动作能促进肺康复

无论是慢阻肺患者、肺部术后需要康复的朋友，还是单纯感到呼吸困难老年人，都可以按照以下方法尝试。

第一个动作：腹式呼吸。找个舒服的姿势，坐在椅子上或躺在床上均可。一只手搭在胸口，另一只手放在腹部。像吹气球那样，慢慢将气深吸入腹部，感觉小肚子逐渐鼓起，此时胸部尽量保持不动；再将气缓缓呼出，小肚子随之回落。吸气与呼气的过程不必刻意计时，以自身感觉舒适为宜。每天练习3次，每次约5分钟。坚持一段时间后，你会感到胸口明显舒坦，呼吸比之前轻松许多。

第二个动作：缩唇呼吸。这个方法与吹蜡烛时的呼气相似。将嘴

唇轻轻抿起，用鼻子缓慢吸气约2秒，再通过抿起的嘴唇缓缓呼气约4秒，呼气时应感觉气流带有轻微阻力，平缓而绵长。这种技巧尤其适合慢阻肺患者——走路或做家务时觉得喘不过气，就可以停下来练两分钟，很快便能缓解急促的呼吸，让气息恢复平稳。

日常活动也是训练

肺康复不需要特意抽出大段时间，可以穿插于日常生活中。比如扫地、擦桌子等家务，可以放慢速度去做，动作不要太急促，每次10分钟左右。过程中若未感觉气喘吁吁，可以继续；若呼吸有些费力，就休息几分钟再接着来。这样既完成了家务，又让肺部得到了锻炼。

想出门活动，就穿上舒适的运动鞋，在家中或小区里以能正常说话而不感吃力的速度行走20分钟，也可分为上午、下午各10分钟，不必一口气完成。住在多层住宅的朋友，还可以借助楼梯锻炼，先从爬一层楼开始，上楼后休息1分钟再下

来，每天练习2次；待身体逐渐适应后，再增加到两层，循序渐进地提高肺功能。

需要特别提醒的是，肺部手术后的康复者，初起锻炼可先尝试“坐起来做深呼吸”或在床边慢走5分钟，切勿急于求成，给肺留出足够的恢复时间。

饮食与睡眠也能助力肺康复

除了康复训练，科学饮食和充足休息同样重要。不必过度忌口或大幅调整作息，只需记住以下几条。

一是多喝水。每天饮水约1500~2000毫升（相当于两瓶矿泉水），不要等口渴难耐才喝。充足的水分能保持呼吸道湿润，呼吸时更舒适，咳嗽时也会少些干涩感。

二是睡眠时避免俯卧。侧卧（左侧或右侧均可）不会压迫肺部，还有助于改善睡眠质量，减轻胸闷症状。

三是饮食清淡。少吃火锅等辛辣刺激性食物及冰激凌等过冷甜食，这些食物可能刺激咽喉和气管，加重胸口憋胀感。慢阻肺患者应适当多摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉等富含优质蛋白质的食物，有助于增强呼吸肌力量，促进肺功能恢复。

四是加强自我观察。若出现以下信号，请尽快就医：坚持练习一段时间后，胸闷症状未缓解反而加重，甚至静坐时也明显气喘；嘴唇或指甲颜色发紫，提示可能存在缺氧或心肺功能异常；步行不足5分钟即出现严重气喘，并伴有胸痛、头晕等不适。

肺康复是一个循序渐进的过程，不能追求立竿见影。每天坚持练习一点、多注意一些细节，久而久之，你会发现呼吸越来越顺畅，生活质量也在逐步提升。☺