



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 观察身体机能的重要指标

从出生的那一刻起,人就学会了“呼吸”这项本领。胸廓会在有节律的扩大和收缩过程中,完成吸气与呼气动作,为身体提供氧气、排出二氧化碳,保证生命正常运行。

赵卫国说,除上述尽人皆知的生理作用,呼吸还有很多意想不到的作用,比如影响心率等。美国国家健康研究所研究发现,每分钟少于10次的深呼吸可以放松和扩张血管,有助降血压。

与呼吸有关的指标,常常是观察一个人身体机能的重要依据,比如肺活量和残气量。人体以最大程度吸气后呼出的气量被称为肺活量,深呼气后残留在肺内的气量被称为残气量,它们是检测心肺功能最直观的两个指标。肺活量不仅与人体的身体机能、新陈代谢功能密切相关,还与心血管疾病的发病率和死亡率有关;残气量则反映了肺泡静态膨胀度,正常成人残气量为1000~1500毫升,若患上肺气肿、肺心病等,患者的残气量就会增加。



# 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。呼吸不仅攸关性命,更能预示健康。近日,德国马丁路德·哈勒维腾贝格大学和柏林夏洛特医科大学联合发表在《科学报告》上的一项研究强调,呼吸可以告诉人们很多健康信息,如呼吸急促可能是心脏病的早期迹象。解放军总医院第八医学中心呼吸科主任赵卫国、湖南省人民医院老年呼吸科主任朱黎明接受采访时表示,除了呼吸频率,呼吸的深浅长短、呼吸音的变化等都可看作身体健康的一面镜子。

据《生命时报》

## 异常表现预示很多病

呼吸是一种比较特殊的运动,它既是被动的,大部分时候不受主体控制,称为非随意性呼吸;也能是主动部分控制的,称为随意性呼吸。通过观察呼吸,人们能发现很多疾病的迹象。

**1.浅而短的呼吸。**人的正常呼吸频率在平静时是每分钟16~20次,如果超过24次,呼吸气变得短浅,就属于呼吸增快。健康人情绪紧张或剧烈运动后都可能呼吸增快,但也常见于发热病人。

**2.呼吸音异常。**用听诊器判断疾病的依据之一是听呼吸音。呼吸时,气流通过呼吸道和肺泡引起振动,再经由肺组织及胸壁传至体表,发出声响,即为呼吸音。听诊时,正常呼吸音像微风吹拂树枝,很柔和,吸气较长、较响,呼气较短、较安静。随着年龄增长,肺顺应性下降,呼吸音会逐渐增强、变粗;患病时,呼吸音也可能发生异常变化,如慢阻肺会导致呼吸音变粗、变长,有些老年人患慢阻肺后的粗重呼吸声不用听诊器就能听到。

**3.波浪式呼吸。**波浪式呼吸又名潮式呼吸,是心衰病人常出现的呼吸形式,多发生在睡眠或运动期间。患者呼吸会由浅慢逐渐变为深快,再转为浅慢,随后出现一段呼吸暂停,继而重复此过程。不同年龄心衰人群因运动诱发波浪式呼吸的发生率不同,年轻人为



呼吸异常

20%~30%,中年人12%~35%,老年人约为58%。

**4.呼吸困难。**呼吸困难是临床最常遇到的症状之一。它是一种自觉症状,客观指标主要包括呼吸次数增多、呼吸幅

度加深,平时不用的辅助呼吸肌也开始参与呼吸运动,比如鼻翼扇动、张口呼吸等;临床多以肺活量、换气量的降低作为判断指标。健康人剧烈活动后,或处在通风不佳、海拔过高的地点时,都可能出现生理性呼吸困难,但当心、肺、肾、神经等方面出现问题,也会引起呼吸困难。

**5.呼吸暂停。**发生在睡眠状态下的呼吸暂停就是人们所说的“呼吸睡眠暂停综合征”,主要指每晚7小时睡眠中,呼吸暂停(指口鼻呼吸气流完全停止10秒以上)反复发作30次以上;或者睡眠呼吸暂停低通气指数超过每小时5次并伴有嗜睡等症状,同时血氧饱和度较基础水平下降超过4%。该病的最常见症状是打鼾、惊醒、日间嗜睡等,已被认定是高血压、冠心病、心律失常、脑卒中等多种疾病的独立危险因素。

## 合理练习深呼吸

“如果只让我提一个健康建议,我最想说的是‘学会正确呼吸’。”美国亚利桑那大学医学中心主任、临床医学和公共卫生学院教授安德鲁·威尔曾表示。这里所说的“正确呼吸”,指的是深呼吸。

朱黎明指出,进行深呼吸,最先受益的是呼吸系统。它可以帮助慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等疾病患者排出残气,促进疾病康复。此外,正确的深呼吸还能有效刺激副交感神经,起到减轻压力、增强肌力、改善免疫力的作用。

正确的深呼吸要把握两个原则,即匀和缓。吸气时,用鼻子均匀缓慢地吸气,尽量深吸,直到感觉吸不进气体为止;呼气时要用力往外吐,假想自己在吹一个气球,这样才能最大限度地废气排出体外。赵卫国介绍了一套腹式缩唇呼吸法。具体方法是:取立位、坐位或半卧位;由鼻深吸气直到无法吸入为止,尽

量挺腹,屏息1~2秒后缩唇呼气,如吹气球那样缓慢吐出一口气,同时收缩腹部,胸廓保持最小活动幅度,直至完全排空。“无论是为了预防疾病、强身健体,还是感觉压力过大、情绪不稳、睡不着觉时,都可以按照以上方法做做深呼吸,深呼吸时要放松,用数秒法帮助集中精力。”

赵卫国提醒,健康人平时应多做有氧运动,锻炼心肺功能;深呼吸锻炼不宜太频繁,建议每次控制在3~10分钟。尽量选择空气清新环境,因早上不利于污染物扩散,锻炼时间最好在早8点后,但不推荐晨间在树林里深呼吸。另外,深呼吸不是人人适合,患有冠心病、心绞痛的病人不宜做,以免因过度深呼吸导致心肌缺血、脑供血不足,甚至引发心肌梗死;有慢性气道疾病的患者须在医师指导下进行呼吸功能锻炼。

