

深呼吸 最简单的长寿动作 连内脏都锻炼到了

每个人时时刻刻都离不开呼吸,但很多人呼吸容易变得浅快,这可能导致体内缺氧、呼吸肌疲劳。

如果能经常做几个深呼吸,就可以让更多气体进入胸腔肺泡,更好地给机体组织供氧,改善血氧饱和度、心肺功能,从而有助防病。

《生命时报》综合多位专家观点,教你正确深呼吸。



深呼吸 一项极简养寿法

武汉市中心医院呼吸与危重症医学科主任医师胡轶表示,经常做深呼吸运动有助于改善身体条件,有助健康长寿。具体体现在以下几个方面:

有助防治呼吸系统疾病

长期坚持深呼吸锻炼能够有效提高呼吸肌的收缩能力并使其恢复弹性。同时,胸部的扩张力及肺活量也会大大增加,有助预防、缓解如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等呼吸道系统慢性疾病。

有助降血压

在人平静地呼吸时,只有一部分肺泡充分工作,其他肺泡则处于静息

状态。在深呼吸时,绝大部分肺泡可充分参与运动,肺泡在工作时会产生前列腺素,深呼吸时前列腺素可明显增加,进入血管之中,会使血管扩张,血压自然降低。

改善睡眠

经常深呼吸能够放松大脑,调节神经系统,放松身心,睡眠质量得到改善。

缓解疲劳

日本《经济新闻》刊文称,深呼吸是缓解疲劳最直接的方式。如果改用腹式深呼吸,活动到横膈膜和腹肌,可改善腹部的血流状况,同时调整自律神经功能,能使疲劳感渐渐消失。

舒缓心情

美国《细胞报告医学》杂志刊登一项研究发现,深呼吸可减轻焦虑抑郁,改善呼吸频率、心率和心率变异性等生理反应。连续一个月每天深呼吸5分钟,就可以显著减轻焦虑,提升情绪。

日本东京有明医疗大学副校长本间生夫教授指出,压力大时,呼吸会变快变浅,令人心跳加速,产生焦虑感。反之,缓慢、深沉的呼吸可以刺激副交感神经活跃度,使大脑释放内啡肽这种解压物质,从而有利身心放松,令人沉静下来。

一套正确深呼吸姿势

据呼吸科专家统计,我国城市中一半以上人的呼吸方式不正确。英国一项研究显示,90%以上的成年人不会有意识地调节呼吸。对身体较弱、患有慢性疾病的人来说,掌握正确的呼吸方式更为重要。

深呼吸时要鼻吸口吐,吸气时有意识凸腹,动作要缓,吐气时收缩腹部,尽量吐净。

吸气

将一只手放在胸部,另一只手放在腹部(肋骨下方)。

闭上嘴,用鼻吸气使腹部隆起扩张,感受横膈膜下压,即放在胸部的手不该有感觉,而放在腹部的手应随着空气的进入而膨胀。

呼气

通过嘴巴呼气,收紧肌肉(感受腹壁下陷)迫使空气排出。

循环往复,尽量使呼吸均匀,细心体会腹部的一起一落。熟悉之后,可以解放双手,随时随地都能练起来。

如果配合一些动作,将有效刺激相关肌群,提高相关肌肉弹性,增强呼

吸能力,通过运动与呼吸的配合,刺激腺体、按摩内脏,来松弛神经、伸展肌肉、强化体质。

呼吸时用到的肌肉分成吸气肌群(如锁骨周边的僧帽肌和肋骨下部的横膈肌)和呼气肌群(如腹部的腹直肌和肋骨内的内肋间肌)。

现代人普遍呼吸浅,用到肌肉的次数少,相关肌肉退化。以上锻炼三步连续做完为一遍(如上图),反复做数遍至十几遍不等,可量力而行,不便站立太久的老年人也可坐着做。

有几类人不适合做深呼吸

深呼吸锻炼过程中,要注意以下几点:

1. 吸气时尽量深吸入肺,让气体充满肺泡,然后缓慢有力地吐气,将废气全部排出胸腔;

2. 多用鼻部、少用嘴部吸气,因为用鼻部吸气时,鼻毛和鼻腔黏膜能过滤空气中的尘埃,调节空气的温度和湿度,使其以适宜的状态进入肺部,而长期用嘴部呼吸,会加重肺部负担;

3. 大口呼吸、使劲憋气、猛喘粗气等都不利于健康,进行深呼吸练习时,动作要尽量缓慢均匀。

北京医院心血管内科主任医师李明洲表示,深呼吸也有禁忌,不是所有人都适合。

剧烈的深呼吸可增加胸腔和腹腔的压力,并且使血管管径缩小。虽然看起来深呼吸增加了氧气的摄入量,使血液含氧量增加,但大脑、心脏、

肾脏等重要脏器的血流量却因此大幅减少。

部分老年人,比如已发生动脉硬化,尤其是高血压、心脑血管疾病的患者,更加不适宜做深呼吸。有慢性气道疾病患者宜在医师指导下进行呼吸功能锻炼。

(来源:生命时报 微信公众号《深呼吸,最简单的长寿动作!连内脏都锻炼到了》)

耳朵需不需要经常掏

很多人喜欢没事掏掏耳朵。酥酥麻麻的酸爽感觉,令人迷醉。如果能掏出一大坨,更是成就感满满。

耳朵到底需不需要经常掏?看看以下的建议。

耳屎非“屎”

耳屎又叫耵聍,对鼓膜有保护作用,它能防止异物直接损伤鼓膜。耵聍含有油脂,能保护外耳道的皮肤,防止耳道因干燥而瘙痒。耵聍具有一定黏性,能防止昆虫进入耳道。此外,耵聍还有一定的抗菌作用。

耳道有自洁功能

当人们进行咳嗽、咀嚼、吞咽等日常活动,以及睡眠期间体位发生改变时,微小的耵聍便会随之掉出耳道,从而维持耳道内部的清洁。

不建议自行掏耳朵

如果耵聍长得硬、很大,甚至堵住耳道,建议去医院取出来。自己操作很容易伤害耳道或鼓膜。

千万不要在孩子面前掏耳朵

儿童活泼好动,如果家长使用挖耳勺时不慎被小朋友碰到手臂,这种外力很可能将鼓膜捅破,非常危险!!!

(来源:健康中国 微信公众号《耳朵需不需要经常掏》)