

改成“腹式呼吸” 失眠焦虑变好了



大多数人都知道呼吸能提供氧气,维持生命,却不知道改一改呼吸方式,改善睡眠、调节免疫等多个健康益处会不请自来。医学上将人的呼吸分为胸式呼吸和腹式呼吸。胸式呼吸,是依靠肋间肌的收缩带动胸廓,从而牵拉肺部进行的。这种呼吸方式胸腔幅度大,而肚子几乎不动。腹式呼吸,是以膈肌上下运动为主、肋间肌运动为辅的呼吸,肚子起伏明显。

改成腹式呼吸 好处不请自来

现代人由于经常久坐、缺少运动,许多人呼吸又浅又短,甚至仅用胸式呼吸,或两种呼吸方式一起参与但以胸式呼吸为主。美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学终身教授朱为模称,腹式呼吸是一个强大的抗病“工具箱”,可以将身体带回神经系统的平静部分,即副交感神经系统(控制消化、休息,并可帮助减缓呼吸和心率),关闭负责“战斗或逃跑”的交感神经反应。

有意识地将“胸式呼吸”变为“腹式呼吸”,也叫横膈膜呼吸,可以收获以下好处:提高肺活量、氧气吸收及供应效率;减少压力荷尔蒙的产生;降低皮质醇水平、降血压、缓解焦虑;改善自主神经对压力的反应,改善动脉血流量、睡眠质量等;基于以上,有助增强免疫功能。

当然,这并不意味着大家要时时刻刻进行腹式呼吸训练,仅在几个关键时

刻有意识地练习即可获益,比如失眠时、紧张焦虑时、感觉犯困头昏时、压力过大时等等。

尤其很多失眠的人,睡前脑子里就像“放电影”一样,这时就很适合进行腹式呼吸。

将全身各肌群放松,注意力集中到肚子上,感受腹式呼吸时肚子的起伏,有助排除其他思维干扰,让活跃的神经放松下来,从而进入睡眠。

腹式呼吸详解

◆ 吸气

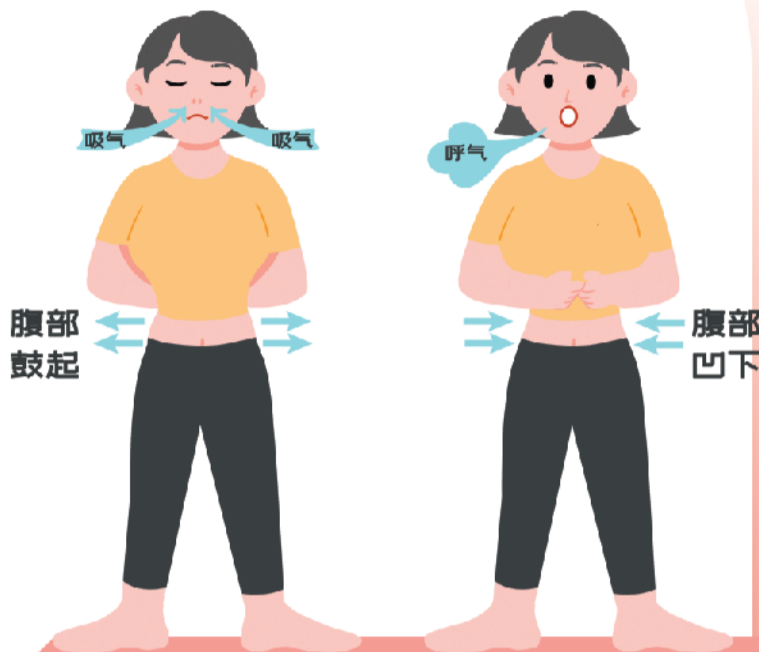
将一只手放在胸部,另一只手放在腹部(肋骨下方)。

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,而腹部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。



学一套“进阶版腹式呼吸”

◆ 第一步

鼻子缓慢而深地吸气(小腹膨胀),沿着想象中方盒的左边慢慢向上,脑海里慢慢从1数到4。

◆ 第二步

屏住呼吸,保持肺部饱满,沿着方盒的上沿从左慢慢向右从1数到4(屏住呼吸并不意味着在剥夺身体的氧气,而是正在努力扩张和打开肺部的小气道)。

◆ 第三步

通过嘴巴缓慢而深地呼气,沿着方盒的右侧从上到下,慢慢从1数到4。

◆ 第四步

屏住呼吸,保持肺部清空,沿着方盒的下沿从右向左,慢慢从1数到4。重复上述步骤3次,或每次练习5分钟。总之,不少人都忽视了呼吸的潜在功效,有意识地培养腹式呼吸的习惯,不仅可以放松紧绷的神经,改善睡眠,还可以增强心肺功能,带来意想不到的健康益处。 据央视

儿童过敏发病率近年来明显上升

建议家长备好这支“救命药”

根据世界过敏组织(WAO)统计,全球近40%的人曾经或正在被过敏困扰。由于儿童的免疫系统未成熟,其过敏性疾病的发生率比成人高,且近年来发病率呈明显上升趋势。

在华中科技大学同济医学院附属同济医院过敏反应科主任祝戎飞的诊室,经常能听到很多家长的疑问,“我们小时候很少听说谁过敏,为什么现在过敏的小孩这么多?”“我的孩子曾因药物过敏

出现严重反应,这样的情况之后怎么避免?”“我带孩子做了网上很火的免疫球蛋白G(IgG)检查,发现80多种食物中有20多种检测结果是阳性,这些食物孩子今后是不是都不能吃了?”

儿童过敏性疾病的发生率 为何逐年上升?

祝戎飞介绍,首先是环境因素,包括空气污染、洗涤剂广泛应用等,它们会破坏儿童的皮肤和呼吸道黏膜屏障;其次是食品添加剂和抗生素的应用,破坏了儿童的肠道屏障。此外,很多在城市长大的儿童生活环境过于干净,其免疫系统缺少微生物的刺激,会对环境里无害的过敏原产生免疫反应。

基于以上原因,祝戎飞建议,儿童在成长过程中应多接触大自然,饮食尽量多样化,少吃含有防腐剂、食品添加剂和饱和脂肪酸的食物。

儿童出现 严重过敏反应怎么办?

祝戎飞介绍,能引起儿童严重过敏反应的过敏原以食物类为主,常见的有鸡蛋、牛奶、花生等;其次是药物类,包括抗生素、中药、血管造影剂、血液制品以及抗肿瘤药物。吸入性过敏原如尘螨、宠物皮屑、花粉等很少引起严重过敏反应。

识别儿童严重过敏反应,家长需关注两点:首先是明确的过敏原暴露史,通常症状出现在接触过敏原后的1小时内;其次是出现多系统症状表现,包括皮肤瘙痒或皮疹、胃肠道反应(呕吐、腹痛)、呼吸道症状(呼吸困难、咳嗽)、精神萎靡、血压下降等,严重时可能休克,随时危及生命。

“一旦发现孩子出现严重过敏反应,应立即带孩子前往附近的医院救治。严重过敏反应的一线用药是肾上腺素。曾经出现过严重过敏反应的儿童,建议家长在家中配备肾上腺素注射笔或即将上市的肾上腺素鼻腔喷雾剂,以

便及时缓解过敏反应。”祝戎飞还提到,药物过敏的发生理论上是有之前有过同种药物暴露引起致敏,首次用药就出现过敏反应很可能是之前已经通过其他途径接触过微量药物成分。任何过敏原检测方法都无法避免假阳性的出现,因此不推荐在无药物过敏史的情况下对常规药物进行皮试,以免造成不必要的用药限制。

用免疫球蛋白G(IgG) 检查诊断食物过敏科学吗?

“这是最需要澄清的误区之一。”祝戎飞表示,食物蛋白进入人体后会诱导机体产生食物特异性IgG抗体,因此欧洲过敏及临床免疫学会(EAACI)食物过敏诊治管理指南和美国、中国等多国权威文献均明确指出,不能以IgG检测作为筛查和诊断食物过敏的方法。根据IgG检测结果盲目忌口,会对儿童的营养摄入、免疫系统的发育产生不利影响。

据健康时报

