

运动不当易引发运动性哮喘 哮喘患者要小心运动这把双刃剑

本报综合报道

都说生命在于运动,运动可以增加肺活量、增强免疫力、加快人体新陈代谢,还可以保持体型,有效地减轻颈椎等关节问题。但任何一件事情不会是绝对有益的,运动同样也是。天气转热之后,很多哮喘病人又开始不停地咳嗽,就是因为选择的运动方式和时间不当而引起的运动性哮喘。

1 运动不当易诱发哮喘

哮喘是一种呼吸道常见的突发性症状,咳嗽由气管、支气管粘膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学性刺激引起。哮喘患者的常见症状是发作性的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,少数患者还可能以胸痛为主要

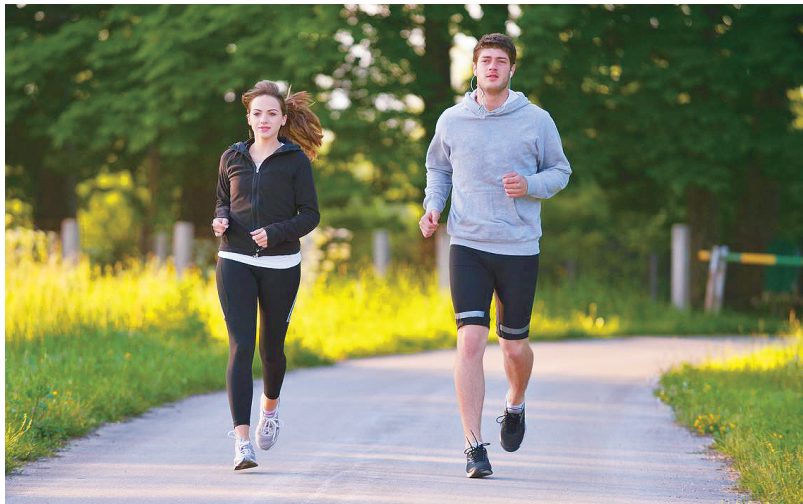
2 要先增大肺通气量

由于哮喘患者可逆性气流受限,腹式呼吸功能减退,应优先选择相对安静的运动,增大肺通气量。然后再适当地增加肢体和躯干活动,运动量也可以相应变大,并由室内运动变为室外运动,但进一步加强运动强度的前提是应该先适应低强度的训练。

3 哮喘患者可以从事的运动

轻微的运动不仅不易引起哮喘,还可以增强抗呼吸道感染的能力,增强肺通气功能。但应在运动前进行充分的热身活动,将四肢及全身关节活动开,加强心血管适应性。

散步是适合哮喘患者的运动之一。最好选择公园等环境优美、



表现。

哮喘和运动之间的关系可以用“相爱相杀”来形容。因为运动可能会引发运动性哮喘,但适量的运动则可以增强患者的体质。需要知道的是,运动越剧烈,诱发哮

腹式呼吸是增大肺通气量最好的方式,主要以膈肌运动为主。可按照以下方法锻炼:分腿直立,左右手相叠置于小腹部。同时放松全身肌群,用鼻慢慢吸气,横膈下沉,腹压增加,腹壁相应隆起。并适当加压于腹部,用嘴慢慢将气呼出,呼至腹部瘪进为止。

空气清新的地方。散步过程中,要呼吸自然或配合脚步有节奏地呼吸。但仍需要控制步速和运动时间,当出现气短、气急等症状时应停止运动。

哮喘患者还可以进行慢跑。跑步时应选择前脚掌或全脚掌着地,身体前倾,两臂随身体自然摆动。特别

喘的机会越多、病情也越重,而单次运动时间越长,诱发哮喘的几率也越高。比如跑步、球类运动、跳伞等引起运动性哮喘的可能性较大;而游泳、自行车、划船等运动,引起运动性哮喘的可能性较小。

简单的腹式呼吸对于练习的时间和地点要求都不高,最适合哮喘患者平时作为日常练习进行。但在练习过程中要注意吸气不要过急,呼气要缓,不要憋气。不要面对冷风,或在灰尘大的地方练习,以免刺激气管,引起咳嗽。

注意掌握好呼吸节奏,可采用两步一吸,两步一呼的呼吸节奏。

此外,太极拳也是不错的选择。太极拳柔和的动作会使人感到轻松愉快、心情舒畅。常打太极拳对保持肺组织的弹性、胸廓的活动度、肺的通气功能及氧与二氧化碳的代谢功能均有很好的影响。

健康小知识

运动是预防近视的一剂良方

本报综合报道

此前,世界卫生组织的研究报告指出了中国的近视高发问题:中国近视患者人数已多达6亿,高中生和大学生的近视率均已超过七成,小学生的近视率也接近40%,中国青少年近视率高居世界第一,这个数据还在逐年攀升。

这则消息让国人震惊的同时又感同身受,也让我们不得不认真反思中国近视高发的深层次原因:电子屏幕、不良光线、姿势不正确、用眼时间过长……这些造成近视的因素在我们的身边随处可见,尤其在手机、平板电脑风行的当下,眼睛实在太忙、太累了。而在有关预防近视的诸多要点中,有一点常常被人们遗忘,那就是运动。

在各种近视的预防方案中,其最终指向都是改善眼睫状肌的紧张状态,使其自由放松和收缩,同时让眼外肌不断活动,促进眼球组织的血液循环,消除眼睛疲劳。与各种稍显复杂、需要技术或物质投入的方案相比,参加户外运动、体育项目无疑是最简单、最好的方案。

在户外进行体育运动,绿色的植物、明媚的阳光能加速眼球、眼肌、视神经的营养物质和氧气供应,有效缓解眼睛疲劳,对于预防近视、提高视力有很大作用。特别是阳光下的户外活动,阳光下人视网膜能释放更多多巴胺,多巴胺能阻止人体眼轴生长,缓解近视增长。因此,可让孩子多在自然光线下玩耍,增加户外活动时间。户外活动时人会向远处看,这使眼睛处于轻松舒适状态,瞳孔相对缩小以令视物清晰,可使假性近视得到恢复。

研究表明,在一些视野开阔的大球类运动中,睫状肌处于完全放松的状态,这对缓解眼部肌肉的疲劳有着不可替代的作用。而在进行乒乓球、羽毛球或网球这些球速较快的小球运动时,双眼以球为目标,不停地上下调节运动,可以改善睫状肌的紧张状态,使其放松和收缩,同时眼外肌也可以不断活动,促进眼球组织的血液循环,提高眼睛视敏度,消除眼睛疲劳,从而起到预防近视的作用。让患近视的孩子经常打乒乓球,每天练习1—2小时,坚持两到三个月,就会收到明显效果。

健|身|贴|士

脚踝习惯性扭伤? 踝关节强化不能忘

本报记者 洪晨

对于经常运动的人来说,崴脚是最常见的运动损伤之一。但是,大多数人对崴脚不以为然,认为自己静养几天就会好。但事实上,崴脚并不像我们想象的这么简单,如果不加以重视,会造成非常严重的后果。

小吴今年刚参加工作,下班后打场篮球是他最大的乐趣。不过最近他又遇上麻烦了,在上星期打球时扭伤了脚踝。据小吴的球友们介绍,小吴平时打球比较“猛”,今年已经是他第三次崴脚了,但只要在家休息一两个星期后,他马上就会再次活跃在球场上。

可这一次情况似乎有些不同,据小吴透露,相比前几次,这次的恢复慢了很多。于是在大家的反复催促下,小吴还是去医院做了检查,结果让他大吃一惊。医生表示,小吴的踝关节损伤比较严重,韧带十分松弛,已经造成了习惯性崴脚,如果不重视,很容易落下后遗症,严重的甚至残疾。不过

好在情况还没有到最糟的状况,治疗后情况还是会有所好转。

为此,记者咨询了杭州某品牌健身房的健身教练洪儒。洪儒介绍,崴脚在健身房里很常见,他们对此非常重视。“就算是没有伤到骨头,韧带和肌腱也会不同程度地受到损伤。这些软组织是很难自行痊愈的,所以平时只要有人崴脚,我们马上就会让他去医院接受专业的治疗。”

同时,洪儒建议,对于脚踝扭伤要防患于未然,平时最好多做一些强化踝关节力量的运动。其中勾脚踮脚就是最简单有效的方法之一:双脚自然分开站立,全身放松,上半身保持平衡,用小腿前部肌肉发力勾起脚尖,勾到最大限度,再用小腿后侧肌肉发力踮脚,踮到身体最高点。“这个动作可以很好地强化踝关节周围的肌肉力量,更好地保护踝关节。而且非常方便,在家里或者办公室都可以



轻松完成。”洪儒介绍,练习时要循序渐进,刚开始做到肌肉有酸胀感就要休息30秒。练习一段时间后,如果肌肉力量已经非常强壮,就可以进行负重练习,在身上加一些重物。

如果想进一步提升锻炼效果,还可以进行勾脚踮脚走:踮起双脚的脚尖,膝盖伸直,走路的过程中要保持脚后跟不能碰地,感受小腿后侧的发力。再将踮脚的动作改成勾脚,保持全程脚尖离地。不过,洪儒表示,这个动作对平衡性要求比较高,平衡性不是很好的人还是要谨慎选择。