

久戴口罩呼吸不畅?

专家推荐呼吸训练法为复工护航

本报记者 苏哲哲

近日,随着各地将复工提上了日程,原本被打乱的生活节奏也终于渐渐重回正轨。但是,疫情还没有完全过去,防控工作一刻都不能松懈。那么,在出行途中,如何才能降低感染风险呢?专家建议,提升免疫力,加强心肺功能。

新冠肺炎主要损害的部位是肺部,时下,各单位为避免交叉感染,返岗员工可能需要全天佩戴口罩,因此,当回到家中摘下口罩后,训练呼吸方法、做呼吸操、放松呼吸器官是十分重要的。

日前,为了助力全民抗击疫情,来自温州的《中华韵》创编者柯一壮举办了一场主题为《全民养肺,刻不容缓》的网络公益讲座,有着10年生理卫生工作经验的她根据中华韵理论,就如何科学养肺和健肺进行了详细地解说。同时,她还推荐了一套《中华韵》呼吸训练,适合大家日常在家进行。

“《中华韵》的呼吸训练在呼吸时结合了一些动作,一呼一吸能使胸腔打开,加强肺的气体交换功能,促进血液循环,不断地刺激淋巴系

统的排毒功能,同时给予细胞更多的氧气,增强自身免疫力,”柯一壮介绍道,呼吸训练开始前的准备姿势有三个要点:双脚小八字站好、全脚抓地踩实、双腿拼拢夹紧。

完成准备姿势后,首先是吸气,核心点是“下气上提”。吸一口气,由下向上运行,由收小腹肌开始顺至上提到开胸,同时肩轴下沉。“要注意吸气时,小腹部逐渐缩进,胸腔打开,腹壁上提,开胸立背,气归丹田,做到静、细、匀、长。”柯一壮说,吸气后膈肌膜下沉的同时腹部会略向外凸起,所以此时一定要注意腹部控住,中丹田收紧。

而呼气的核心点则是“上气下沉”。先吐放一口气,让双肩放松下沉,把双肩最大程度的下垂,随后让下沉的这口气归到腰部,使腰部有更加收缩紧合之感,注意下沉之气要控制在丹田

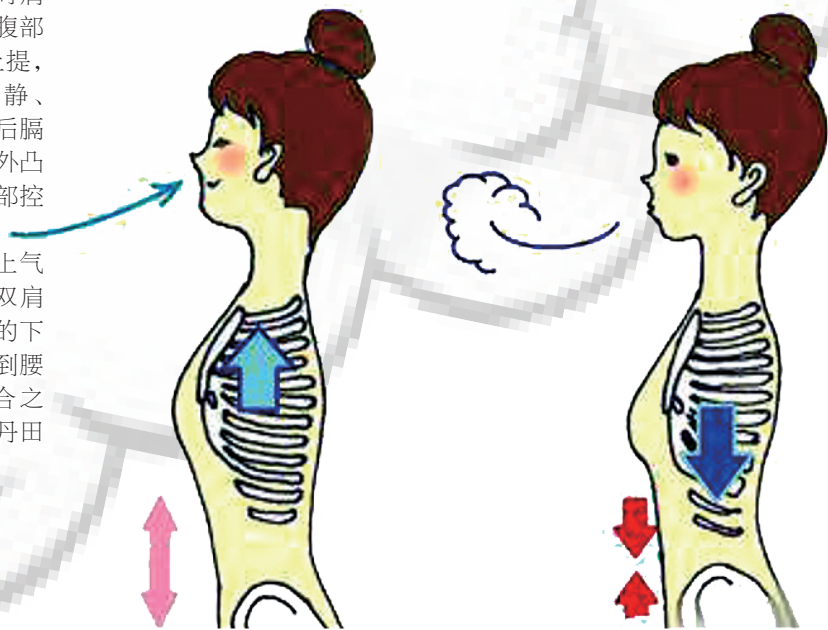
部位。“吐气时要缓慢而不间断,慢呼气(回缩腹部)3—5秒,屏气1秒,呼吸进程中如有口津溢出,可缓缓下咽。”柯一壮向记者讲解道,“《中华韵》的呼吸训练有一个口诀:起于脚跟、驻于腰间、通于脊柱、灌于头顶、形于手指。整个过程遵循‘吸一停一呼一停’。”

柯一壮说,这套《中华韵》呼吸训练的好处有很多,首先可以扩展肺活量,改进心肺功用,“肺活量小的人戴上口罩可能会觉得呼吸不畅,但是为了预防感染又必须佩戴口罩,所以可以尝试通过呼吸训练来扩展肺活量。”柯一壮介绍,这套训练方法能使胸廓得到最大极限的扩张,使肺下部的肺泡得以伸缩,让更多的氧气进入肺部,从而改进心肺功用。同时还能增加细胞内氧气含量,提高免疫力,减少肺部感染的机率。

此外,柯一壮还介绍,将这套呼吸训练配合正念冥想,还能起

到安定心神、放松肌肉、缓解压力的功效。“这样的搭配训练称作‘意练’,‘意练’是一种修身养性的妙法,对身、心有很多好的调节作用,是一种有效的自我疗法。”柯一壮说,在疫情期间,大多数人长期封闭在家里,可能会在心理上产生疲惫感,不如尝试一下这样的训练方法,既能放松身心,又能强健肺部。

随着运动场所逐一开放,在做好防护措施的前提下也可以通过适量运动来提高心肺功能。宁波市体育科学研究所的国家队保障团队队长李居权表示,定期进行体育锻炼,特别是科学地参加有氧耐力运动,可以提高心肺功能。李居权提醒:“近期由于情况特殊,建议大家先不要进行剧烈运动,可以选择在空旷人稀的地方,简单地散步、快走或是慢跑。”



涨知识 防新冠

Q:消毒剂频繁使用,会对身体、周边环境产生不良的影响吗?

A:中国疾控中心研究员张流波表示,消毒是疫情防控的重要环节,但消毒一定是要适度,如果是过度的话,可能是有风险的,有四个提示:1、对物品消毒,能用物理方法就不要用化学消毒剂,对餐饮具消毒推荐开水煮10分钟;2、用化学消毒剂一定在无人的室内环境,室外的空气消毒是没有必要的;3、外环境表面,比如马路、广场、草坪不应该喷洒消毒剂,应该避免使用飞机广泛的喷洒消毒剂;4、往人体大量喷洒消毒剂,包括强迫通过消毒通道,可能使这些消毒剂经过呼吸吸进去,经过皮肤来吸收,在这种情况下,它是有可能有损害人体健康的风险。

Q:外出回家以后,外套应该怎么消毒?

A:“日常外套回家以后直接挂在门口,把外面穿的衣服或在家里面穿的衣服分开即可,没有必要每天对外套进行消毒。”中国疾控中心研究员张流波建议,如果外套被污染,比如到医院或去探视病人了,是需要对外套进行消毒处理的。如果衣服能够耐高温,就可以选用56摄氏度30分钟这种方式,用烘干机可以把温度调到80摄氏度以上,烘干20分钟也可以达到消毒的效果。如果面料不耐高温,也可以采用化学消毒剂来浸泡消毒,第一个是一些酚类的消毒剂,第二个是季铵盐类的消毒剂,第三个是一些以84消毒液为代表的含氯消毒剂。三类消毒剂要按照说明书的剂量进行操作。