

跑步时如何呼吸才能越跑越轻松

▲ 郑州大学第一附属医院 徐勤福

为什么跑步的时候，总觉得自己不会呼吸？总是上气不接下气，并且胸部、颈部和上腹部感觉有压力？还伴有咳嗽？这些问题都与呼吸相关。在多数状态下，呼吸是维持生命所进行的无意识活动，我们不会太关注呼吸系统的这种日常工作。可一旦你开始剧烈运动，比如跑步，身体需氧量瞬间增大的时候，很多人变得“不会”呼吸了。那么如何呼吸才能越跑越轻松呢？下面，为大家详细解答。

要想轻松跑，了解呼吸很重要

跑步中的窒息感不仅难熬，也往往使跑者陷入“心肺功能太差了”的懊恼。别急！心肺功能差或许与此有关，但跑步中低效的呼吸方式才是问题根源——很多跑者都可能忽略了，自己跑步时采用的其实是适合日常生活的胸式呼吸。

确保自己的呼吸正确且有效

哪些迹象表明呼吸错误呢？包括颈部或背部的紧绷或疼痛，肩膀上下抬高，躯干

不对称旋转，背部呈弧形或肋骨张开，以及呼气时胃部抬高和吸气时下沉的呼吸异常状况。即使在马拉松比赛中，正确地呼吸也可以提高效率，稳定步伐。如果你专注于稳定地呼吸，你能够减轻疲劳状态。

宜用腹式呼吸

人体的呼吸分为两种：胸式呼吸和腹式呼吸。胸式呼吸，呼吸较浅，呼吸时胸部有起伏，空气只是在肺部上部 1/3 处交换，被称为浅呼吸，能够快速换气。胸式呼吸能满足日常生活，但远远不能满足跑步的需要。腹式呼吸，呼吸时空气通过膈肌（横膈膜）下压进入肺部更深的位置。和胸式呼吸相比，吸入的空气量更多，呼吸需要的时间也更长。呼吸时腹部有起伏，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收回。相对于胸式呼吸，腹式呼吸是一种高效的呼吸方法。跑步推荐使用腹式呼吸。腹式呼吸吸入的空气量是胸式呼吸的 6~7 倍，而且能够进入肺部更深的位置——肺下部。吸入的空气越多，到达肌肉的氧气

也越多，就能为跑步提供更多的能量。腹式呼吸可以提升肺活量，提高跑步成绩，跑步时也不容易喘气。

根据自身情况，选择鼻呼吸或口呼吸。

当你跑得比较慢时，你只用鼻子进行吸气呼气就能满足身体的氧气需求，那么你就不需要用嘴参与呼吸。然而，当你越跑越快，身体需要更多的氧气时，鼻子的进氧量可能就无法满足你了，那么就让嘴巴参与进来。在一些比赛中，要求速度快，时间久，这时候鼻子嘴巴并用是一种很常见的现象，在这样的情况下，你可以尝试鼻子吸气，嘴巴呼气，将你的意识集中在呼气上，可以帮助你排出更多二氧化碳。另外，长跑时，呼吸还要和跑的步伐密切配合。一般情况下，可采用二步一吸，再二步一呼或三步一吸，再三步一呼的呼吸方式；同时注意呼吸的节奏不能起伏过大。

鼻子吸气，嘴巴呼气

鼻吸嘴呼是我们生活中或者走路时都在采用的一种呼吸，我们一开始可以慢慢地将

这种呼吸法运动到慢跑上，让身体逐渐适应，这样可以保持一定的节奏性，养成规律的跑步呼吸是很关键的，这样便于自己控制身体。在呼吸的时候，要想达到呼吸得更舒适一点，可以将舌头抵住上颚。

调整呼吸频率

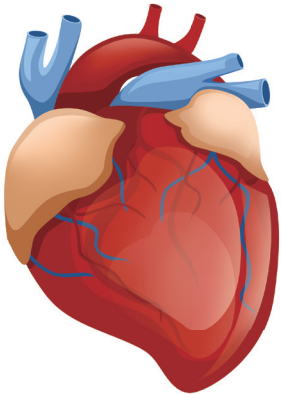
呼吸频率过快，最直接的影响就是出现岔气，因为身体的通气效率在降低，而呼吸频率太慢时，也会阻碍了通气量的提高，所以跑步过程中要及时地去调整自己的呼吸频率，这种规律性需要自己慢慢在跑步过程中去琢磨，这里建议大家呼吸的频率不超过 30 次一分钟，也就是大概 2 秒钟呼吸 1 次。

结束语

总之，跑步并不是穿上跑鞋出去跑这么简单。要想跑得轻松不累，需要学习很多跑步的知识和技巧。当你能做到轻松不累地跑步，你就进入到跑步的最高境界，也会越来越享受跑步。加油吧！跑友们~

心肌梗死你了解多少

▲ 河南省驻马店市中心医院 丁华永



心肌梗死是一种常见的心血管疾病，是由于冠状动脉阻塞导致心肌缺血、缺氧而引起的心肌细胞坏死。心肌梗死是一种危急的疾病，可导致严重的心律失常、心力衰竭和猝死。虽然心肌梗死的发病率在不断上升，但是通过科学的预防和治疗，可以显著地降低其致死率和残疾率。因此，对于心肌梗死的了解和认识对于我们保护心脏健康、预防心血管疾病具有重要意义。

心肌梗死症状

心肌梗死的症状可能因患者的年龄、性别和病情严重程度而异，但通常会出现以下一些常见症状。

胸痛 心肌梗死最常见的症状是胸痛，通常为剧烈、持续性的疼痛，常常被形容为重压或挤压感，疼痛可能会向左臂、颈部、下颌或背部放射。

呼吸急促 心肌梗死会导致心脏泵血能力下降，造成氧供应不足，从而引起呼吸急促、气短等症状。

恶心、呕吐 部分心肌梗死患者会出现恶心、呕吐等症状。

头晕、乏力 心肌梗死会导致血液循环不畅，从而引起头晕、乏力等症状。

心律失常 心肌梗死还可能导致心律失常，包括心跳过缓、心跳过速、心跳不齐等情况。需要注意的是，有些人可能会出现不典型的症状，如胸部不适、压迫感、

上腹部疼痛等，因此在出现任何不寻常的身体症状时，都应该及时就医进行诊断和治疗。

如何预防心梗

如何预防心肌梗死这种危险的疾病？有哪些因素容易引发心肌梗死？以下是预防心肌梗死的一些方法。

健康的饮食 健康的饮食是预防心肌梗死的重要因素之一。建议摄入足够的水果、蔬菜、全谷类和健康蛋白质，限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入量。

锻炼 适量的体育锻炼可以帮助控制体重、降低血压和胆固醇水平，减少心肌梗死的风险。建议每周至少进行 150 min 的中度有氧运动。

控制血压 高血压是心肌梗死的危险因素之一。建议控制血压在正常范围内。

控制血糖 糖尿病患者应该积极控制血糖水平，以减少心肌梗死的风险。

戒烟 吸烟是心肌梗死的重要危险因素之一，戒烟可以有效降低心肌梗死的发生率。

控制胆固醇 高胆固醇是心肌梗死的危险因素之一。建议控制胆固醇水平在正常范围内。

保持健康的体重 肥胖是心肌梗死的危险因素之一。建议保持健康的体重。

控制饮酒量 过量饮酒会导致高血压、心律失常等，增加心肌梗死的风险。建议饮酒量限制在每周不超过 14 个单位。

除了以上预防措施，建议每年进行身体检查，定期检测血压、血糖、胆固醇等指标。如果有高危因素，如家族史、年龄等，应该及早进行心脏健康评估。

心肌梗死是一种常见的心血管疾病，常见症状包括胸痛、呼吸困难和头晕等。预防心肌梗死的关键在于保持健康的生活方式，如定期锻炼、健康饮食和控制危险因素。对于已经发生心肌梗死的患者，及时治疗非常关键，包括药物治疗、手术和介入治疗。

5个自然降压方！

▲ 四川省泸州市泸县玉蟾街道社区卫生服务中心 黄永平

在我国，高血压疾病具有非常高的发病率，治疗高血压需要将血压控制在合理范围内，避免血压升高威胁患者的生命安全。对于血压的控制，可以通过长期服用降压药物来实现，但是如果患者属于轻度高血压，且没有合并糖尿病或心脑血管疾病，可以通过生活调理的方法避免血压升高，而不需要服用降压药物。

合理饮食

科学、健康、合理的膳食结构，通过饮食调节降低血压。

要限制钠盐摄入量 每天不超过 6 g，可适当增加钾盐摄入量。在食物烹饪过程中，需减少用盐，可使用能定量的盐勺；同时，要减少食用火腿、咸菜等含钠盐高的加工食品。

控制热量 高血压患者需要控制每日摄入的总热量，以控制体重，可以在保证营养均衡的基础上，减少高脂肪、高糖食物摄入量，尽量做到不吃或少吃动物内脏、肥肉，可以适当补充蛋类。

补充富含钙、钾类食物 有助于增加血管的弹性，且通过利尿功能将胆固醇排出体外，从而促进心肌收缩，起到降低血压的作用。

补充维生素和膳食纤维 例如，新鲜水果和绿色蔬菜，有助于促进心肌代谢，改善血液循环和心肌功能，利于胆固醇排出体外，从而控制高血压；小麦中富含大量的小麦纤维，可以促进肠道内细菌繁殖，生成泛酸的同时降低胆固醇含量，从而起到防治高血压的作用。

适量运动

高血压患者可以在对身体机能和健康情况进行评估的基础上，进行适量的运动锻炼，根据血压水平、年龄合理选择运动方式，并合理控制运动量。气功、太极拳、游泳、慢跑、步行等均是首选的运动项目，避免进行力量型和竞技性

运动。在运动强度方面需要尊重个体差异性，运动强度指标为：运动时最大心率达到 170 减去年龄。运动过程中需要劳逸结合，并以不出现不适感为标准，控制运动频率和运动时间。每次运动可以分为三个阶段进行，第一是热身活动，一般 5~10 min，第二是有氧运动，一般 20~30 min，第三是放松，一般 5 min，该阶段要逐渐减少用力。

养成良好的生活习惯

高血压患者需要坚持规律性的作息习惯，保证充足的睡眠，不能熬夜，有助于提高身体抵抗力，避免血压出现升高的问题。同时，还需要控制工作时间，避免因工作长期久坐造成血压升高的问题；可以利用周末、节假日参与户外活动和社交活动，锻炼身体的同时，使身心得到放松。

保持健康心理状态

患者在日常生活中需要注意精神放松，防止精神长时间处于紧张状态，或者出现焦虑的情绪，可以避免对中枢神经系统造成刺激，造成血压升高的问题。患者日常可以经常听轻音乐或进行呼吸冥想，使身心得到放松，缓解血管过度紧张，从而实现控制血压的目的。

戒烟、戒酒

烟草中的有害物质会通过呼吸道进入肺部，刺激肺部血管，而导致心脏收缩，从而造成血压升高的问题；同时，酒精会对中枢神经系统造成刺激，加快血液流速，不利于血压控制。因此，高血压患者应该戒烟戒酒。

虽然高血压不会影响患者的生命健康，但是会引起多种威胁生命的并发症。以上 5 种自然降压的方法非常容易在日常生活中实现，只要能够全面掌握和坚持，做好日常防护措施，就可以实现控制血压的效果。