

中医教你学会更健康的呼吸方法

■树兰(博鳌)医院 黄铿儒

我们都要呼吸,但是什么样的呼吸方法对我们的身体好,你有没有想过呢?学会正确的呼吸方法,中医有哪些方法呢?

一、中医教你学会腹式呼吸法

“呼吸到脐,寿与天齐”,这是养生学家对腹式呼吸法的高度评价。我国古代医家早就认识到腹式呼吸有祛病延年的奇功,创造了“吐纳”“龟息”“气沉丹田”“胎息”等健身方法。唐代名医孙思邈对腹式深呼吸尤为推崇,他每天于黎明至正午之间行调气之法,仰卧于床上进行练习。明代养生家冷谦在《修龄要旨》

中写有养生十六字令:“一吸便提,气气归脐;一提便咽,水火相见。”这十六字秘诀,包含了提肛、咽津、腹式呼吸三种保健练功方法,是祛病健身延年的法宝。

中医学认为,腹居人体中部,是许多重要经脉循行汇聚之所。腹式呼吸时,随着腹肌的起伏,加强了气血的运行,使人体处于松静自如的最佳状态,也是气运行的最佳状态,十分有益于身心健康。

二、腹式呼吸方法

深深地吸气,吸气时有意识地感觉到整个胸部和腹部都胀满,然后慢

慢呼气,呼气时尽量吐出身体里的空气,感觉胸腹部都瘪了下去。吸气时用鼻子,而呼气时则用嘴。

在进行腹式呼吸时,站、坐、卧皆可,而且随时随地都可以练习,不过最好的练习方式还是以躺在床上为好。仰卧于床上,松开腰带,放松肢体,思想集中,排除杂念。将右手放在腹部肚脐处,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。循环往复,保持每一次呼吸的节奏一致,并细心体会腹部的一起一落。

具体锻炼方法是:仰卧,按照每分钟**5~6**次进行,用鼻吸气时腹壁隆起,经口呼气时腹壁下陷。关键在于吸呼气时腹部的隆陷幅度要尽自己的能力,但不可操之过急,应由浅入深,每次及每日的锻炼时间自行酌定,一般每日早晚各练习一次,每次**10**分钟即可。

三、做腹式呼吸时的原则

第一,呼吸要深长而缓慢。
第二,用鼻呼吸而不用口。
第三,一呼一吸要掌握在**15**秒钟左右,即深吸气(鼓起肚子)**3~5**秒,屏息**1**秒,然后慢呼气(缩回肚

子)**3~5**秒,屏息**1**秒。

第四,每次**5~15**分钟,做**30**分钟最好。

第五,身体好的人,屏息时间可延长,呼吸节奏尽量放慢加深;身体差的,可以不屏息,但气要吸足,呼出要彻底。

每天练**1~2**次,坐式、卧式、走式、跑式皆可选择。练到微热微汗即可,腹部尽量做到鼓起缩回**50~100**次,也可用手帮助。呼吸过程中如有口津溢出,不可吐掉,可徐徐下咽。

学会以上呼吸方法,让自己的身体更受益。

幽门螺杆菌感染,我要担心患胃癌风险吗?

■海南医科大学第一附属医院健康管理中心 文方玲

幽门螺杆菌是一种常见的胃部细菌感染,与胃炎、胃溃疡密切相关。很多人因此担心其是否会增加胃癌的风险。了解幽门螺杆菌感染的影响以及如何预防和处理是非常重要的,以帮助降低潜在的健康风险。

一、幽门螺杆菌与胃癌的关联

1. 幽门螺杆菌感染的症状

幽门螺杆菌感染引起上腹痛等症状,长期可能导致胃炎、胃溃疡及增加胃癌风险。定期检查与早期治疗能缓解症状,降低胃癌几率,保护胃健康。

2. 幽门螺杆菌的致癌机制

幽门螺杆菌通过破坏胃黏膜引发胃部炎症,长期炎症可能导致胃黏膜萎缩和肠上皮化生,这些变化是胃癌的重要前驱病变。

二、降低胃癌风险的措施

1. 幽门螺杆菌的检测与治疗

通过呼气试验和胃镜检查可检测幽门螺杆菌感染。感染者通常需接受抗生素和质子泵抑制剂的联合治疗,这可以有效清除细菌,降低胃病和胃癌风险。治疗后应定期复查,以确保感染彻底消除。

2. 健康饮食与生活方式

保持健康的饮食习惯和生活方式可以进一步降低患胃癌风险。减少腌制、熏制和过咸食品的摄入,增加新鲜水果和蔬菜的摄入,避免吸烟和过量饮酒,能够有效保护胃黏膜,减少癌变的可能性。

结语:幽门螺杆菌感染确实与胃癌风险增加有一定关联,但通过及时的检测和治疗、健康的饮食和生活方式管理,可以大大降低这一风险。了解幽门螺杆菌的影响,并采取积极的预防措施,是保护胃部健康、预防胃癌的关键。

“男”言之隐:男性不育症的中西医认知

■海南医科大学第一附属医院中医科 邱龙

一、什么是男性不育症?

排除女方原因,正常性生活、未采取避孕措施,同居**1**年以上未受孕者,可诊断为本病。而据统计,**1**年内未能受孕者约**10~15%**。这些患者未经干预,在次年内,约**25~35%**可受孕。第三年约**23%**,之后还有**10%**。因此,评估男性不育症疗效是困难的。与此同时,不论是医生、非医生,或是中医内科、男科、妇科,还是西医生殖、泌尿、妇科都有充分干预男性不育症的理由。这使得难言之隐的治疗愈发扑朔迷离。

二、为什么说男性不育症难治?

精子产生至成熟周期约**75**天,疗效验证周期长。近年以来男性精液质量急剧下降:如今的精液常规正常标准相较**30**余年前,各类指标明显下调,充分说明了当今男性精液质量急剧下降。传统的中国文化影响下的不育症男性会承受或多或少的心理压力,甚至出现心理问题,进而诱发不育症的发生。

三、男性不育症的病因有哪些?

病因包括不良的生活习惯、生活环境的污染、电磁辐射、精神心理因素、肥胖、精索静脉曲张、前列腺炎、生

殖道感染、腮腺炎并发睾丸炎、药物影响等多种复杂因素。

1. 不良的生活习惯。吸烟者精子数量、畸形率、活动率均较不吸烟者降低。酗酒者,酒精可影响精子活力,长期大量饮酒可致睾丸萎缩。睾丸在阴囊中,环境温度比体温低,才能正常生精。桑拿、高温坐浴会升高睾丸温度,可抑制精子产生、成熟,进而影响精液质量。纵欲者,古有云:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真……,故半百而衰也。”提到酗酒和纵欲,均损害真精,不利于健康。

2. 空间、水、土壤、食物等生活环境影响无法逃避。如今大量电子设备的使用,使得电磁辐射像雾一样围绕我们,电磁辐射虽不引起遗传物质损害,但有研究表明长时间使用电子设备可以降低精液质量。人食五谷,若遇到有问题的食毒侵袭,防不胜防。常见食物方面:黄豆有类雌激素作用,可能会影响男性激素水平;油炸食物中可能有丙烯酰胺、反式脂肪酸,均对男性有不良影响;芹菜含有芹菜苷、佛手苷内酯和挥发油等,可能对

睾丸酮的生成产生抑制作用,进而影响精子的生成。

3. 精神心理因素无孔不入。统计表明男性不育症患者当中有**5%**与精神心理相关,备孕失败,家庭催生、工作压力等可导致心理乃至生理不适,进而诱发不育。曾有男女多年不育,抱养小孩后,自然受孕的例子。

除此之外,还有肥胖、精索静脉曲张、前列腺炎、青春期腮腺炎引发睾丸炎、使用特殊药物(抗癌、降血压、外源性性激素、镇静类药物、麻醉打击等)均可能损害精液质量、性腺、性功能,进而影响生育力。

四、使用中药治疗比西药安全?

并非如此,部分中药具有杀精或抑制精子生成作用,如:蛇床子、雷公藤、七叶一枝花、地龙、苦参、山慈姑等,而王不留行、天花粉、半夏具有抗早孕作用。不论使用何种药物,务必遵医嘱,方能规范使用,趋利避害。

因此,要正视男性不育症,养成良好的生活习惯,选择中医或西医男科专科规范就诊,树立信心和极大的耐心。

急性鼻窦炎怎么治疗?

■海口市第四人民医院耳鼻喉科主治医师 张乐辉

急性鼻窦炎作为一种常见的呼吸道疾病,主要由鼻窦黏膜的急性炎症所引发,其典型症状包括鼻塞、流涕以及头痛等,给患者的生活带来诸多不便。

如何治疗?首先,药物治疗是应对急性鼻窦炎的初步选择,尤其适用于病情相对较轻的患者。抗生素作为治疗感染的首选药物,能够针对引起鼻窦炎的细菌进行有效抑制。医生会根据患者的症状严重程度及细菌敏感性测试结果,开具适合的抗生素,如青霉素类、头孢菌素类或大环内酯类等,以确保治疗效果。同时,局部鼻腔抗炎药物也是治疗中的重要一环,如鼻用皮质类固醇喷雾,它们能够直接作用于鼻腔黏膜,减轻炎症反应,改善鼻塞症状。此外,鼻腔分泌物稀释剂如生理盐水或高渗盐水,也能帮助稀释并排出鼻腔内的分泌物,进一步缓解鼻塞,改善呼吸状况。

当单纯的药物治疗未能达到预期效果时,鼻腔冲洗治疗便成为重要的辅助手段。患者可以通过使用生理盐水或其他药物溶液进行鼻腔冲洗,可以

有效稀释并清除鼻腔内的病原体和分泌物,为鼻腔创造一个更加健康的环境。

然而,对于部分病情严重或药物治疗及鼻腔冲洗均无明显改善的患者,手术治疗是必要的选择。鼻内镜手术作为目前常用的手术方式之一,通过高清的内镜设备,医生能够清晰地观察到鼻腔和鼻窦内部的情况,从而更精准地去除炎症组织、息肉等导致鼻窦阻塞的结构。此外,胆汁酸阳离子水灌注术等新型治疗方法也在不断探索和应用中,它们利用胆汁酸阳离子水的抗炎和抗菌特性,通过灌注的方式直接作用于鼻腔和鼻窦,为治疗急性鼻窦炎提供了新的思路。

在治疗过程中,患者的积极配合同样至关重要。保持良好的生活习惯、调整饮食结构、避免过度劳累等,都有助于提高治疗效果,促进病情的恢复。

综上所述,急性鼻窦炎的治疗是一个综合性的过程,需要患者和医生共同努力,选择合适的治疗方法,以达到最佳的治疗效果。

针灸科普您知多少?

■广东省中医院海南医院康复科 刘萍

一、针刺时用的是银针吗?是重复消毒使用还是一次性使用?

一般情况下,针灸针都不是银针。目前在临床上,常用的针灸针是一次性不锈钢针,不选择银针。原因主要有两点,第一是银针相对较软,针刺的时候痛感较强;第二是成本较高,如果常规采用一次性银针进行针灸治疗,疗效并不会增加,反而花费会提高很多,不利于降低治疗费用。现在临床上常用的一次性不锈钢针,不仅无毒无害,一次性使用,安全性高,而且价格较低。

二、怎么判断患者是否适合针灸呢?

针灸的临床适应症较为广泛,从理论上讲,有任何身体不适,均适用于针灸治疗。临床上针灸科常见临床疾病包括但不限于身体各部位慢性疼痛,神经系统损伤如面瘫、偏瘫;关节疾病如风湿性、类风湿性关节炎导致的关节肿胀疼痛等。还包含脏腑疾病,如胃疼、腹痛、腹胀、

泄泻、便秘、前列腺增生、月经不调、小儿消化不良等。

三、哪些情况下不宜做针灸?

通常下列情况不宜做针灸治疗:对于治疗月经不调、痛经等,则需要避开月经期;有凝血功能异常,容易皮肤出血的患者;皮肤局部有感染、溃疡、肿瘤、疤痕的患者;小儿囟门未闭时,囟门周围禁止针刺;孕妇腹部、腰骶部应禁止针灸。

四、做针灸的过程中有哪些并发症?我们应该如何应对?

1. 出血:出血是针灸过程中最常见症状,针刺部位出血是针刺时损伤局部血管所导致,一般情况下通过对出血部位按压**2~3**分钟即可。

2. 气胸:针灸过程中较少出现的意外,多发生于针刺胸部,可表现为突然胸闷、胸痛、呼吸困难等情况,如果在临床上发现这类情况,需要立即进行胸片或胸部**CT**检查,如果气胸量小,可自行吸收,无需特殊的治疗。

胃十二指肠充盈超声造影

■海南现代妇女儿童医院超声科 曾庆花

胃十二指肠充盈超声造影是非侵入性影像技术,通过造影剂增强胃和十二指肠区域的超声扫描,清晰显示胃肠壁结构及其病变。适用于检查胃溃疡、十二指肠炎症及肿瘤,评估器官病变,提供精准的诊断信息,是一种安全、高效的现代诊断方法。

一、胃十二指肠充盈超声造影的原理与应用

1. 技术原理

胃十二指肠充盈超声造影通过口服超声造影剂充盈胃肠腔,消除气体和内容物对超声波的干扰。造影剂做为超声波的良性体,促进穿透,改善成

像环境,提升胃肠壁及其病变的成像清晰度,从而增强诊断的准确性。

2. 临床应用

这一技术广泛应用于胃肠道疾病的检查。对于胃溃疡、息肉、十二指肠炎症等病变,充盈超声造影能清楚呈现病变区域,帮助医生制定个性化治疗方案。此外,检查过程无创且不需要麻醉,患者耐受性高,减少了传统胃镜检查的不适。

3. 与其他检查方法的对比

与胃镜、**CT**等检查相比,充盈超声造影具有无辐射、无创伤、实时成像等优势。尤其对于无法耐受胃内窥镜

检查的患者,这种方法成为安全、有效的替代选择。

二、结语

胃十二指肠充盈超声造影作为一种先进的影像技术,在临床中逐渐得到广泛应用。其无创、无辐射的特性,结合高精度的诊断能力,极大提升了胃肠道疾病的早期发现率。这不仅为患者提供了更舒适的检查体验,也为医生制定更加精确的治疗方案提供了有力支持。未来,随着技术的不断进步,胃十二指肠充盈超声造影将在更多领域发挥重要作用,为临床提供更有价值的信息。