



本期嘉宾

首都医科大学北京康复医院
肌骨康复中心初级治疗师
李旭飞

什么是腹式呼吸?

简单来说，腹式呼吸就是用肚子来呼吸。请您想象一下，把一个气球放在肚子里：吸气时，把气球吹鼓，肚子自然隆起；呼气时，把气球里的气慢慢放掉，肚子自然回落。

腹式呼吸的核心秘密在于调动了体内一块重要的呼吸肌——膈肌。膈肌横隔在我们的胸腔和腹腔之间，您可以把它想象成一把撑开的雨伞，当用肚子吸气时，这把“雨伞”会向下收缩，把肺部空间拉大，让更多氧气深入肺底；呼气时，“雨伞”放松回弹，帮助挤出废气。

那么，怎么知道我们自己是胸式呼吸还是腹式呼吸呢？以下是一个自测小方法：一只手放在胸口，另一只手放在肚脐上。自然

告别“浅”呼吸 拥抱“深”放松

□本报记者 陈曦

呼吸，观察哪只手起伏更大。如果吸气时是胸口的手先起来，那您可能更多在使用胸式呼吸。我们的目标是让肚子上的手随着呼吸一起一落，即腹式呼吸。

腹式呼吸的好处

腹式呼吸可算是个“健康多面手”，能在很多方面改善我们的生活质量。

改善疼痛，特别是颈肩痛。胸式呼吸需要调动胸锁乳突肌、斜角肌、上斜方肌、肋间肌等颈肩部辅助呼吸肌来提起肋骨完成吸气。这些肌肉本质上是“设计”来辅助而非主力工作的，让它们长期“加班”，结果就是颈肩肌肉过度紧张、劳损、触发点形成，局部血液循环变差，代谢废物堆积，直接导致颈肩部的酸、胀、痛、僵硬。腹式呼吸可以让膈肌高效工作，当膈肌高效工作后，那些代偿的颈肩部“劳模肌肉”就能得到解放，从持续的紧张中解脱出来，从而从根源上缓解乃至消除因此产生的疼痛。

增强心肺功能 肺的中下部血流灌注最为丰富，但浅快的胸式呼吸只利用了肺的上1/3。腹式呼吸通过膈肌的下沉，使肺泡充分扩张，让空气深入灌注良好的肺底，极大增加了每次呼吸的有效气体量，提高了血氧饱和度。此外，膈肌的规律起伏像一个温柔的“泵”，协助下肢和腹腔的血液回流至心脏，提高了心脏的泵血效率。同时，深慢的呼吸节律有助于稳定心率，降低心脏的耗氧需求。

内置“理疗师” 温和按摩内脏 膈肌构成了胸腔的底部和腹腔的顶部。每一次深长的腹式呼吸，都伴随着膈肌大幅度的上下移动。这种规律的运动会对下方的肝脏、胃、肠道等腹腔脏器产生一种温和的、节律性的按压和放松，相当于给内脏做了一场轻柔的“按摩”。这种按摩可以刺激胃肠蠕动，缓解腹胀、便秘，促进腹腔血液循环和淋巴回流，优化内脏器官的营养供给和废物代谢。

高效减压，安抚神经 腹式呼吸能激活我们的“放松神经系统”副交感神经，就像给身体踩了“刹车”，让心跳慢下来，血压降下来，迅速缓解焦虑和紧张感。

积极接种疫苗 有效预防秋冬季流感

□本报记者 宗晓畅

之选。

为什么建议老年人接种流感疫苗？

有研究表明，老年人接种流感疫苗预防流感的保护效力为34—73%。在我国，大多数老年人都患有不同程度的心脑血管疾病、高血压、肺气肿、慢性支气管炎、哮喘、糖尿病、肝病、肾病或肿瘤等疾病，流感容易诱发和加重他们的慢性病症状，并易导致肺炎、心肌炎、支气管哮喘等并发症，甚至造成死亡。接种流感疫苗已被国际医学界公认为防范流感的最有效的“武器”。

如果高血压、糖尿病和心脏病等慢性疾病患者目前病情控制良好，而且没有其他接种禁忌，可以放心接种流感疫苗。

流感疫苗主要有哪些类型？应该如何选择？

随着技术的进步，现在流感疫苗种类较多，生产企业每年会根据世界卫生组织推荐的流感疫

苗组分生产适用于当季的流感疫苗。根据其技术路线和包含的毒株类型，流感疫苗主要可分为三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗。

其中，灭活疫苗适用于6月龄及以上人群，通过肌内注射方式接种。减毒活疫苗适用于3—17岁人群，通过鼻喷方式接种。三价灭活疫苗可预防甲型流感中的甲1、甲3两个亚型和乙型流感的BV系流感病毒。四价灭活疫苗在三价基础上增加乙型流感病毒的BY系。三价减毒活疫苗可预防甲型流感中的甲1、甲3两个亚型和乙型流感的BV系流感病毒。

如何选择一个适合自己的疫苗是公众非常关心的问题。目前，国内使用的流感疫苗均具有较好的免疫原性和安全性，都是经过国家药监部门的审批和检测后才上市的。无论哪种流感疫苗，都能有效降低流感病毒感染和发病的风险，最重要的是需要在流感季来临前及时接种疫苗，这样才能发挥疫苗的最佳效果。

尽早接种疫苗，尽早筑起防线

北京市2025年度流感疫苗接种工作已于9月10日全面启动，免费接种工作将于2025年11月底结束，自费接种工作将持续至2026年2月底。流感疫苗一般在接种两周后产生保护作用，在流感季来临前及时接种疫苗，能发挥疫苗的最佳效果。

多种接种方式方便市民接种流感疫苗

免费接种人群 中小学生由学校组织统一免费接种；60岁及以上的京籍老年人，可由村/居委会组织，也可凭本人有效身份证或社保卡，在约定时间段到属地流感疫苗接种门诊进行免费接种；重点行业工作人员，可由所在单位组织免费接种。

自费接种人群 可通过“京通”小程序、首都疫苗服务APP、接种门诊电话、现场登记等多种方式预约接种。

【健康红绿灯】

绿灯

冬天洗澡时间控制在15分钟内



冬天洗个热水澡有多舒服？温热的水流接触到身体那一刻，一天的疲劳好像都被缓解了。虽然冬季洗热水澡很舒服，但洗太久不仅伤害皮肤，还会引起头昏等情况，建议洗澡时间控制在5—15分钟就好。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集，此外，长时间处于封闭、不透气的环境，易导致身体缺氧、供血不足。

脖子保暖很重要



脖子易受寒冷侵袭，保护好脖子的温暖对维持全身的温度平衡和健康至关重要。脖子是气管和食管的通道，连接着大脑和身体，脖子上有丰富的血液循环，当脖子受到寒冷侵袭时，容易诱发感冒，发烧和咳嗽。在寒冷天气可以选择高领衣服、围巾、领巾或围脖来覆盖脖子，能够有效阻挡风寒，防止冷空气的侵入。

红灯

每天戴隐形眼镜别超8小时



隐形眼镜为近视人群带来了方便，但佩戴时长要严格控制。建议每天戴镜别超8小时，超时佩戴可能导致角膜缺氧、损伤等。平时不妨把框架镜和隐形镜穿插着用，比如上班、出门戴隐形，回到家就换成框架，给角膜留出充足的休息和恢复时间。

糯玉米会让血糖飙升



糯玉米是糯性食物，升糖指数较高，原因在于所含的淀粉类型。按照葡萄糖的连接方式，淀粉被分为直链淀粉和支链淀粉，糯性谷物所含就是后者。直链淀粉像一条长长的“绳子”，淀粉酶把它“剪”成小段比较费时费力，葡萄糖分子的释放速度就会比较慢；支链淀粉在结构上更易被淀粉酶“剪切”，葡萄糖分子的释放速度更快，也就更容易升高血糖。