



马年吉祥

春节假期，阖家团圆，聚餐、熬夜、久坐、少动成为常态。这种生活方式容易引起血压波动、心脏负荷加重、肺功能下降，尤其对于心衰、冠心病、慢阻肺等心肺疾病患者而言，会明显增加病情复发或加重的风险。想要平安过节、稳步康复，既要避免伤心肺的行为，更要科学、安全地进行康复运动。宁夏医科大学总医院康复医学科主治医师张洁为心肺疾病患者带来春节康复运动指南，帮大家安全过节、稳步康复。

欢聚不贪杯 避开伤心的坑 运动不硬撑 给心肺松绑

记者 刘威

这些行为伤心肺 一定要避开 01

过年吃得香、玩得嗨，是每个人的心愿，但对患有心肺疾病的朋友来说，假期里的一些小习惯，都可能让胸闷、气喘、心慌悄悄找上门。想要平安健康过春节，这几件最伤心肺的事，一定要提前避开！

久坐不动，心肺功能“倒退”：春节期间大家忙于聚餐、娱乐，很多人会长时间久坐、卧床，彻底放弃运动。心肺康复的核心是通过适度运动提升心肺耐力、增强肌肉力量，长期久坐会导致心肺功能下降、血液循环变慢，不仅会抵消之前的康复成果，还可能加重胸闷、气短等不适，让后续运动康复更难推进。

饮食油腻过咸，增加运动负担：春节餐桌的高脂肪、高盐分、高热量菜肴，以及过量饮酒，会导致血液黏稠度升高、血容量增加，加重心脏泵血负担。此时即便坚持运动，也会因心肺负荷过重，无法达到理想康复效果，甚至可能在运动中出现心慌、乏力等危险情况。

作息紊乱熬夜，透支运动耐力：熬夜玩乐会打乱生物钟，降低机体免疫力，还会让心脏耗氧量增加，心率波动变大，导致运动耐力明显下降——原本能轻松完成的慢走、拉伸等运动，可能会变得气喘吁吁，增加心肺风险。

情绪波动过大，运动易诱发不适：亲友相聚时的过度兴奋、遇小事争执后的情绪急躁，会刺激肾上腺素分泌，导致血压骤升、心率加快。若此时立即进行康复运动，会双重加重心肺负担，极易诱发心绞痛、呼吸困难等症状。

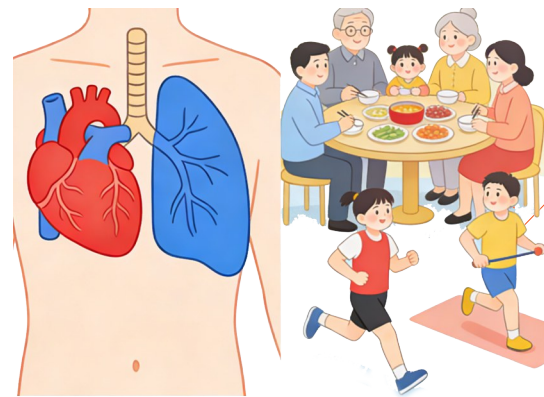
简单呼吸训练 提升肺功能 02

对心肺疾病患者来说，呼吸训练是改善肺功能、缓解气短的“基础法宝”，动作温和、随时随地可练，张洁推荐了以下两种呼吸训练方法。

腹式呼吸 找一个舒适的体位，坐或躺下，一手放胸口，一手放腹部。吸气时腹部鼓起，让腹部像一个慢慢充气的气球一样向外隆起，而胸部则尽量保持不动；呼气时，通过微微张开的嘴巴缓慢呼出，感受腹部像泄了气的气球一样向内收缩，将肺部的浊气完全排出。它能充分调动腹部的膈肌，让肺部得到更充分的扩张和收缩，从而提高呼吸效率。

缩唇呼吸 用鼻子吸气，当呼气时，将嘴唇缩成吹口哨状，缓慢地呼气，注意呼气时间要达到吸气时间的2~3倍。

建议呼吸训练每天练习2~3次，每次5~10分钟。



制图：黄芳(AI辅助生成)

力量训练 心肺系统的“稳定支持者” 03

心肺疾病患者适度进行力量训练可提高肌肉用氧效率，间接减轻心肺负担。

弹力带训练 轻阻力进行上肢、下肢练习；

自重训练 靠墙静蹲、扶椅深蹲等。建议：每周2~3次，每次15~20分钟，以不疲劳、不胸闷为前提。

春节期间，心肺疾患者群可侧重通过安全运动稳定病情、推进康复，可进行低强度、温和运动，杜绝剧烈运动，运动中以“无不适”为前提。

具体运动方式怎么选？张洁建议：“心肺疾患者群严禁进行跑步、跳绳、高强度广场舞、负重运动等，优先选择室内温和运动。”

把控运动时长与强度 少量多次不硬撑 04

每日运动总量控制在15~30分钟，可分2~3次完成，比如每次10分钟，避免一次性运动过久。强度以“身体微微发热、呼吸平稳，无胸闷、气短、心慌、头晕”为宜，运动时可正常交谈，若出现气喘、乏力、出冷汗等不适，应立即停止并休息，必要时服用药物或拨打急救电话。

运动前后，细致的准备也可降低风险。建议心肺疾患者群运动前花5~10分钟热身，动作要缓慢、轻柔，重点活动关节、拉伸肌肉，配合缓慢呼吸，让心肺和肌肉逐渐适应；运动后再花5~10分钟进行放松训练，比如缓慢行走（轻症人群）或端坐深呼吸（中度及以上人群），可帮助心率、呼吸恢复平稳，缓解肌肉紧张。还要避免运动后立即坐下、躺下。病情不稳定时（如近期有胸闷、气喘加重），暂停所有运动，优先休息、遵医嘱调理；饮酒后、暴饮暴食后，严禁运动；切勿因节日忙碌擅自停药、减药，用药后需休息30分钟以上，再考虑进行轻度运动。

