

# 你的肺健康,可能正在被这些细节悄悄“透支”

## 一. 别再忽视! 这些日常习惯可能正在伤害你的肺

除了吸烟、从事通风条件差或粉尘重的工作、肺部受到创伤和被病菌感染后等常见的因素,还有以下这些被你忽视的日常习惯也可能在偷偷伤害你的肺。

1. 这种藏在厨房的致癌物,很多人每天都接触  
厨房油烟污染也是产生肺结节的因素之一。厨房油烟中的颗粒物及化学物质可引发肺部慢性炎症,其中苯并芘、杂环胺等是明确的致癌物。煎、炸、爆炒等烹饪方式会产生大量油烟,炒完菜后油烟机多开两三分钟,是科学减少厨房油烟的好方法。

2. 不要长时间生闷气,小心影响肺健康  
长时间情绪低落会削弱我们的免疫系统,让有害物质有机可乘,影响肺健康。保持好心情,增强免疫力,抵御外来侵害。

## 二. 体检查出“肺结节”? 别慌! 定期复查是关键

如果体检发现肺部有小结节,先不要担忧,它不一定是癌。患者应及时就医,医生会根据结节的大小、形态、密度以及生长速度等因素,综合判断它的性质。

如果发现混合性磨玻璃结节要注意,定期CT复查是关键。纯磨玻璃结节质地均匀,复查间隔也需根据大小、吸烟史、肺部疾病史等多方面因素综合考虑。无论是囊性结节、实性结节、磨玻璃结节还是混合性磨玻璃结节,常规都会做血液肿瘤标志物检测。

有了肺结节,不要自行频繁做CT复查! 低剂量螺旋CT虽辐射小,但累积也有害。医生会根据

情况给出科学复查建议,别因焦虑而过度复查,合理检查才是关键。

## 三. 肺结节什么情况下会发生癌变?

1. 哪些肺结节可能是肺癌的前兆? 专家揭秘  
四大典型特征:  
毛刺征、分叶征、胸膜皱缩征、血管集束征。  
发现这些特征,一定要高度警惕,及时进行临床干预。

2. 多大的肺结节更容易癌变? 专家解析  
肺结节大小与恶性概率正相关。肺结节根据大小可分为微小结节、肺小结节、肺结节。专家介绍,通常情况下,微小结节很少去进行临床干预,年度健康体检时复查即可。

复查时若结节增大,如从0.8厘米增至1厘米,再增至1.5厘米,恶性概率增高,需高度重视!

## 四. 日常生活中如何保护肺健康? 牢记5个养肺妙招

1. “黄金时间”养肺法:  
一天之中,养肺的“黄金时间”为7:00—9:00,此时肺脏功能最强,可以做一些有氧运动,比如跑步、快走等,帮助强健肺功能。

2. 白开水养肺法:  
每天保证喝水1500~2000毫升,少量多饮,小口慢饮,以自然冷却至40℃左右的白开水为宜。

3. 呼吸养肺法:  
有意识地练习深长而缓慢的呼吸,有助于濡养肺脏。

还可以记住下面的6字口诀,重复6次,每天2组,养肺很简单。

“吹”(chu ī)“呼”(h ū)  
“呵”(h ē)“唏”(x ī)



“嘘”(x ū)“咽”(s ī)

## 4. 开心养肺法:

开怀大笑也对肺有好处,人在大笑时可以帮助身体吸收更多氧气,并随着流畅的血液行遍全身,让身体每个细胞都得到更充足的氧气。

## 5. 穴位养肺法:

可以通过按摩一些特定穴位来激发身体自身的濡养能力。

专家建议,可以用食指指腹轻轻按揉鼻翼两侧的“迎香穴”,感到微微酸胀即可,这对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果。此外,常按手背上虎口处的“合谷穴”,也有助于促进面部气血循环,改善口干问题。

来源:央视新闻客户端

## 老年人健身请避开这『十大误区』



如今越来越多的老年人加入“健身大军”,但老年人身体机能衰退,若健身方式不当,反而可能受伤。

## 误区 1: 运动越“卖力”效果越好

很多老人觉得运动要多“卖力”,追求健步走的步数、跳高强度广场舞等。高强度运动易导致心率加快、血压波动,还可能拉伤肌肉、磨损关节。建议选择“温和持久”的运动,如散步、太极拳、八段锦,每次30分钟左右,微微出汗、不喘粗气且无不适感即可。

## 误区 2: 每天练才“勤快”,停一天就“退步”

有些老人坚持“全年无休”地健身。但是,肌肉和关节需要修复时间,过度训练会导致慢性疲劳,反而降低免疫力,诱发肌腱炎、滑膜炎。建议每周练4~5天,留1~2天休息。

## 误区 3: 广场舞动作越花哨越“锻炼”

老年人关节软骨退化,深蹲(膝盖超过脚尖)、跳跃会增加膝关节压力;快速转体可能扭伤腰或颈椎。建议选动作缓慢、幅度小的舞曲,避免膝关节过度弯曲、突然扭腰转头等动作,跳15分钟最好歇5分钟。

## 误区 4: 天天“爬山/爬楼”能“健膝”

爬楼、爬山能练腿劲、壮膝盖? 殊不知膝关节过多承受体重的压力,反复摩擦会加速软骨磨损,诱发骨关节炎。建议用“平地快走”代替爬山爬楼,或选择有电梯时坐电梯,下楼比上楼更伤膝,尤其要注意。

## 误区 5: “倒走”能治腰突,走得越多越好

很多人都听过“倒走能锻炼腰背肌”,倒走确实能激活腰背肌,但老年人平衡能力差,易踩空摔倒,导致受伤。若想练腰背肌,可在医师指导下练习“靠墙站”(后背贴墙,头、肩、臀、脚跟贴墙),相对更加安全。

## 误区 6: 晨练“越早越好”,天不亮就出门

习惯“早睡早起”的老人们,常常在凌晨5点就去公园锻炼,觉得“空气好、人少清静”。但是早晨气温低,老年人血管弹性差,易诱发血压骤升;还可能低血糖、头晕。建议等日出后(6~7点)再锻炼,出门前喝杯温水、吃块饼干,避免空腹。

## 误区 7: “空腹锻炼”燃脂快,瘦得更明显

有些老人为了“减肥”,早上不吃饭就去快走、跳操,还觉得“空腹练完更轻松”。但其实,老年人肝糖原储备少,空腹运动易导致血糖过低,出现心慌、手抖、出冷汗,甚至晕厥。建议锻炼前1小时吃点“慢碳”(如半块馒头、一小把坚果),锻炼后半小时再吃正餐。

## 误区 8: 运动后立刻“急刹车”,停下来就坐

有些老人刚跳完广场舞或快走结束,就直接坐下歇着了。而突然停止运动,易导致头晕、乏力。建议运动后做“整理运动”:慢走5分钟,甩甩胳膊、踢踢腿,再揉揉大腿、小腿肌肉,帮助血液回流。

## 误区 9: 盲目学“网红”,别人练啥我练啥

有些老人刷到年轻人练“平板支撑、臀桥、拉伸劈叉”,觉得能练核心。殊不知平板支撑对腰腹力量要求高,老年人核心弱,易塌腰伤腰椎。建议选“老人专属”运动,如八段锦(“双手托天理三焦”“调理脾胃须单举”)、太极云手,动作缓慢、强调“意守气行”。

## 误区 10: 运动受伤“忍忍就好”

有些老人扭了腰、膝盖疼,认为自己贴膏药、使劲揉,就不疼了。老年人对疼痛不敏感,可能掩盖骨折、韧带撕裂等严重问题。建议受伤后应立即停止运动,及时就医。

来源:扬子晚报