

# 练习养生功法 改善慢性肺系疾病

慢性肺系疾病,如慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、支气管炎等,常常伴随着呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状,使人们的生活质量、社交功能下降,影响着人类健康。非药物疗法被证实对改善肺功能和提高生活质量具有积极作用。其中,以锻炼呼吸为主要特色的六字诀养生功法能有效改善肺功能以及调整人体脏腑功能,特别适合慢性肺系疾病患者练习。

## 六字诀养生功法的起源

六字诀古称六字气诀,是古人用以祛病疗疾养生保健的一种气功修炼方法,最早见于南北朝时期陶弘景所著的《养性延命录》。在众多的气功锻炼方法中,六字诀以六字发音强化对呼吸的锻炼。六音包括嘘、呵、呼、咽、吹、嘻6种不同的发音,这6种不同的声音和气息,又影响着不同的脏腑的气血运行,从而实现了对肝、心、脾、肺、肾和三焦这些不同脏腑的功能调节。

## 六字诀的六字发音

“嘘”字:音xū,平声,属牙音,与肝相应。

“呵”字:音hē,平音,为舌

音,与心相应。

“呼”字:音hū,平声,为喉音,与脾相应。

“咽”字:音sī,平声,为齿音,与肺相应。

“吹”字:音chuī,平声,为唇音,与肾相应。

“嘻”字,音xī,平声,为牙音,与三焦相应。

## 六字诀养生功法的练习方法

1.预备动作:双脚分开,宽度同肩,并行站立,双手自然垂下,放松躯体,维持呼吸平稳。

2.呼吸方式:采用逆腹式呼吸的方式进行,在吸气时腹部微微内收,呼气时腹部缓慢鼓起。呼吸需缓慢、均匀、深长,切忌憋气。

3.发音方法:六字诀的发音需清晰、精准,发音时要留意口腔的形状与舌头的位置,让声音能够顺畅地发出。

4.练习顺序:依据“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”的次序展开练习,每字练习6次,总共练习36次。练习期间要注意呼吸与发音的配合,还有动作的协调性。

## 六字诀养生功法对慢性肺系疾病患者的益处

1.改善呼吸功能:六字诀以

呼吸吐纳为主,采用逆腹式呼吸方法,使肺部的通气功能增强,从而使氧气摄入量增加,呼吸肌强度、持久度提高,有效增加肺活量,改善肺功能。

2.增强体力和耐力:有助于提高身体的能量水平,使患者在日常活动中更加轻松。

3.缓解精神紧张、减轻心理压力:配以发音的呼吸训练,可以有效转移患者的情绪,使患者身心放松,促进心理健康。

4.提高身体抗病能力:长期练习可强健脏腑功能,提高身体免疫力,有助于预防疾病的发生。

5.提高生活质量:能够改善患者的整体健康状况,从而提高生活质量。

## 注意事项

1.选择安静、舒适、空气流通好的环境进行练习。

2.练习时需要穿着舒适、宽松的服装,以便身体能够自由地运动。

3.呼吸与发音相配合,发音要准确,呼吸要自然、深沉,不要憋气。

4.逐渐增加练习时间,避免一开始就练习过长时间,以免身体无法适应。

5.如果感到疲劳,应适当休息。

6.练习前后不宜过饱或过饥。

7.坚持长期练习,才能取得更好的效果。

8.每个人的身体状况不同,不要与他人比较。

9.避免在练习过程中受伤,注意安全。

10.如果有疾病或不适,应在医生的指导下进行练习。

11.开窗通风,室内定期做空气消毒,避免烟雾粉尘刺激。

## 总诀

心配属呵肾属吹,  
脾呼肺咽圣皆知,  
肝藏热来嘘字至,  
三焦壅处但言嘻。

(作者:谢小红 三明市中西医结合医院 睡眠心理科 副主任医师)

指导老师:杨扬 中国中医科学院广安门医院 心理科 主治医师)

# 全腹部CT检查的肠道准备

“医生,我已依照所给的指导服用泻药,并且已经完全清空了我的肠道,但您说需要等到有便意时才能做全腹部CT检查,这让我困惑。毕竟,我刚排空肠道,怎会再有便意?”这样的困扰在准备全腹部CT的患者中并不罕见。这份突如其来的“便意要求”无疑增加了患者的紧张情绪。别担心,今天我将为大家揭秘全腹部CT检查的肠道准备,分享实用技巧和注意事项,助您科学应对,轻松守护健康。

## 什么是全腹部CT检查

全腹部CT(计算机断层扫描)检查是一项先进的医学影像技术,它结合了X射线和计算机图像处理,能够提供腹部内部结构的高精度图像。患者只需平躺,接受快速而全面的扫描,医生随后会通过分析这些图像(薄层扫描及三维重建)来发现或排除潜在的疾病,如肿瘤、炎症或外伤等,特别是胰腺等做彩超时容易受到气体影响的器官。这项无创性检查以其安全、无痛的特点,成为诊断腹部疾病的得力助手。

## 全腹CT检查流程

1.告知病史:详细告知医生您的过敏史、疾病史及当前用药情况。

2.饮食调整:在检查前一天,选择清淡、易消化的半流食,如稀饭和面条,避免油腻、辛辣或难以消化的食物。

3.清洁肠道:按照医生的要求,在检查前一天晚上或检查前4~6小时服用聚乙二醇电解质散或甘露醇等肠道清洁剂。具体剂量和服用方法应遵从医生指导。

4.禁食与饮水:清洁肠道后需禁食,但可以继续饮水。

5.检查当天:避免穿戴含有金属饰物的衣物,移除检查部位的金属物品。携带三瓶500ml的矿泉水(或等量的开水)交给护士。护士会在两瓶水中加入适量的充盈肠道的药物,并指导您饮用方法:先慢慢饮用第一瓶,半小时后再饮用第二瓶。感到有便意时,请及时告知医生。待医生通知后,尽快饮用第三瓶,然后进行CT检查。

6.遵循医嘱:在整个过程

中,请务必遵循医生和护士的指示,以确保检查的准确性和有效性。如有任何疑问或不适,请及时与医疗团队沟通。

## 科普小问答

Q:做全腹部CT检查,为什么要吃泻药来清理肠道呢?

A:吃泻药清理肠道可以让CT图像更清晰。因为肠道内的气体和粪便会干扰图像质量,使医生难以发现病变,增加误诊和漏诊的风险。通过清理肠道,医生可以更准确地观察肠道及其周围的情况,从而做出准确的诊断。

Q:在进行全腹部CT检查前,医生为何强调要大量饮水,并等到有便意时才进行检查?

A:胃和肠道在充足水分下能更好地展现内部结构,有助于医生在CT扫描中获取清晰图像。缺水会导致这些器官收缩,难以观察潜在问题。因此,确保充分饮水是提高检查准确性的关键步骤。当有便意时,表明肠道已经得到充分充盈,此时可以获取到最佳的图像。

## 注意事项

1.一旦有排便感觉,请及时

告知医生。不要等到感觉非常迫切时才告知,以免感到不适并影响检查的配合度和准确性。

2.肠道准备对全腹部CT检查至关重要,但并非所有患者都适合(如肠梗阻患者)。是否需要及如何进行肠道准备,应根据患者具体情况和临床医生建议决定。

3.全腹部CT检查需要大量饮水,但并非所有患者都适用。饮水需求及食用量应根据患者情况和医生建议而定。

4.检查前,患者应向医生提供详细病史,以便制定最佳的个性化检查方案。希望每位患者都能积极与医生配合,提高检查的准确性和安全性。

(作者:李添 福州大学附属省立医院 放射科 主管技师  
俞顺 福州大学附属省立医院 放射科 主任医师)

何晓娜 福建医科大学 硕士研究生

肖伟雄 福州大学附属省立医院 放射科 主治医师)