



后花园网文

这里专注于经典文章收集



当前文档由后花园网文自动生成，更多内容请访问 [HTTP://WWW.HHYWW.NET](http://www.hhyww.net)

喘不上来气，套个纸袋呼吸真的有用？

来源于：互动百科

大家小时候看美剧或者是欧美电影的时候，里面的人一旦呼吸不通畅、喘不上来气的时候，就会拿一个纸袋子，通过这个纸袋子呼吸，把纸袋子吹得呼啦作响。与此同时，还是个小朋友的小编真的一万个不理解，怎么，这袋子里是装了氧气吗？为啥通过纸袋子呼吸，反而让人呼吸通畅呢？

“喘不上来气”，原因不少！

纸袋

喘不上来气有两大类原因，一是氧气太少，比如我们熟知的哮喘、慢性支气管炎等，呼吸困难的时候往往伴随着脸色发绀；另一种原因就是“氧气太多”。

在正常情况下，我们中枢和外周神经系统的“二氧化碳化学感受器”，能



够调节呼吸中枢，来改变呼吸频率和通气量；但是如果吸入氧气太多、呼出的二氧化碳太少（过度通气），血液酸碱失衡，也会造成呼吸困难，但这种情况往往没有面色发绀的症状。

过度通气，通常由心理因素引起

纸袋

在过度紧张、忧虑、哭喊或者是惊恐发作的时候，呼吸会变快变浅，吸入的氧气量远远高于呼出的二氧化碳含量，体内二氧化碳含量降低。



过度通气往往伴随着头晕，四肢、口唇周围发麻、胸闷胸痛、心悸、心跳加速等情况。

吸入氧气太多，再多吸点二氧化碳能平衡下

纸袋

这种情况下，我们选择了最简单有效的解决方法——既然吸入氧气太多，再多吸一点二氧化碳不就解决了吗？

因此，让呼吸过度的人朝着纸袋内呼气，再把纸袋内呼入的气体重新吸入



，就能增加二氧化碳的吸入量，算是一个非常简单粗暴的方法了。

当然，后来也有一种叫做“7-11呼吸法”的方法被广泛应用，缓慢地吸气7s，再呼气11s，反复几分钟之后，症状就会逐渐缓解。

纸袋子不是任何一种呼吸困难都能用！

但是大家需要注意的是，并不是任何一种呼吸困难都能用“纸袋子”呼吸，来减轻呼吸困难的症状的。

这种方法只适用于“过度通气”，对于哮喘发作、慢性支气管炎等情况，只会让这些“缺氧性”呼吸困难更加严重，甚至造成生命危险！

<!--viewpoint-->

网易号健康科普课开讲

本文由程序自动生成，格式和排版可能和原网页有不一样的地方，如需查看原版内容，请点击[此处](#)访问本文的WEB版本，也可以直接用手机扫描下方的二维码，会自动跳转到当前网页的手机版本



您可能还会对以下文章感兴趣（随机显示）

- 01、 二战中德国失败的一个重要原因：意大利“猪队友”
- 02、 **【生活】**你家吃饭用的什么筷子？不是这种的赶紧扔了吧！
- 03、 夏季失眠高峰期，想要睡个好觉怎么办？
- 04、 夏天总是犯困怎么办？10个方法让你有效对抗犯困
- 05、 真假性近视分不清，切勿乱配镜！
- 06、 关于隐形眼镜 这两个不能忽视的点你注意过吗？
- 07、 古人也有“身份证”？这才真正是身份的象征
- 08、 一个困扰了吃货界很久的问题：小龙虾到底干不干净？
- 09、 这些日用品的寿命你都知道吗？犯懒的后果很严重哦
- 10、 一图带您走出最低工资标准的八大误区！

- 11、 横贯古今的第一巨人 比姚明还高一米多、四匹马才能拉动他
- 12、 中国唯一一位死后做成木乃伊的皇帝，死因是这样…
- 13、 **【体验】**我的互动百科奇妙之旅
- 14、 互动百科：定期晒被子，真的有必要吗？
- 15、 夏天到了，告诉你这才是烤串！吃货自觉抄收
- 16、 刘墉：写给儿子的恋爱须知
- 17、 古代公主婚前用试婚格格检验驸马 同床后要报告情况
- 18、 洪水还没过台风就来了！“尼伯特”你挺会赶时间呗
- 19、 **【冷知识】**号称“美国春晚”的“超级碗”到底是什么？
- 20、 **【生活】**天这么冷，凌乱了我的发，吹散我的牵挂~
- 21、 吃东西总咬到舌头，是馋肉了？
- 22、 历史上这些帝王竟然不是皇帝亲生的！
- 23、 转呼啦圈真能减掉肚子上的赘肉吗？
- 24、 经常放屁的人，身体到底出了什么问题？
- 25、 **【习俗】**流传两千多年的牛郎织女传说，你不知道的“七夕”！
- 26、 **【环境】**京式雾霾VS沪式雾霾
- 27、 日本后宫“大奥”与中国后宫有何不同？其实也有勾心斗角
- 28、 小时候看的脸少，会让你脸盲？
- 29、 血常规，能区分病毒还是细菌感染？
- 30、 现代热衷的火锅在古代是怎么流行的？三国时期就有了鸳鸯锅
- 31、 《长恨歌》里可能不只有唐玄宗和杨贵妃的故事
- 32、 祖传的坐月子禁忌，到底有没有道理？
- 33、 并不是所有人泡脚都养生的？
- 34、 如果康熙不整死他 中国武器绝对领先世界
- 35、 夏天吹空调，不知道这5点准生病！
- 36、 鱼肝油营养好，应该天天吃？
- 37、 **【艺术】**在艺术家眼中 我们未来的生活是这样的

- 38、 食物清洗指南，这么洗才能干干净净吃了没病！
- 39、 主食吃太少，是减肥还是减寿？
- 40、 那些年我们喝过的假“鸡汤”
- 41、 可乐为啥“一言不合”就上天？看完惊呆了宝宝
- 42、 乙型流感，真的有那么严重、可怕吗？
- 43、 小暑已至 真正的盛夏从远方赶来了！
- 44、 【文化】史上最难写好的一个字，你知道吗？
- 45、 “教不严，师之惰”？古代老师是如何督促学生学习的？
- 46、 全麦面包、薯类、鹰嘴豆……哪种主食最减肥？
- 47、 未来智能生活什么样？谷歌I/O大会产品体验构想
- 48、 2月29日过生日是一种怎么样的体验？四年一次？
- 49、 牛奶当水喝，能让皮肤变白，长高个？
- 50、 洗澡水比马桶水更污？真相竟然是这样……

所属分类:大杂烩

内容来源:互动百科

发布时间:2018年12月06日 10时32分15秒

生成时间:2019年06月26日 14时17分30秒

浏览次数:74

网站地址:HTTP://HHYWW.NET

微信公众号:hhyww_net

<http://www.lovehhy.net/News/View/1361553>

本文来源于后花园网文，图文版本请点击[此处](#)进行访问

重要声明:本站所有的内容均转载自其他网站，涉及的一切版权都归注明的来源媒体所有，本站在进

行转载时已注明出处，本站不发布任何带有自主立场的内容，如本文涉及侵权，请通过上方网址进入，在底部的不良信息举报入口告之我们，我们会在24小时内给予回复



用微信扫描上方的二维码即可加入本站的微信公众号 (hhyww_net)