

呼吸六字诀在慢性阻塞性肺疾病稳定期中的应用研究进展

杨璇¹ 李彬² 通讯作者 温娜¹

1 长春中医药大学护理学院 长春 130117 2 长春中医药大学附属第三临床医院护理管理部 长春 130000

〔摘要〕呼吸六字诀是我国自古流传的养生功法，通过不同的呼吸口诀调动全身脏腑以达到强身健体之效。近几年六字诀逐渐应用于临床慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复训练中，本文将回顾近年来相关文献，对六字诀在慢性阻塞性肺疾病稳定期中的应用进行梳理与归纳。

〔关键词〕六字诀；慢性阻塞性肺疾病；稳定期；综述

〔中图分类号〕R563.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 06-162-02

慢性阻塞性肺疾病 (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) 是一种以气流受限为主要特征的慢性呼吸疾病，通常伴随气道异常和肺气肿，其致死率仅次于心脏疾病和卒中^[1]。目前临床上主要通过肺功能检测进行诊断，并通过影像检查直观地显露 COPD 患者的肺内外结构的变化，其检测结果有助于筛选适合肺减容手术的病人。COPD 稳定期的治疗是延缓患者病情发展的重要阶段，有研究表明，对 COPD 稳定期进行合理的干预可以显著的提升患者的生活质量。近几年大量临床临床试验将六字诀应用于 COPD 稳定期患者的康复训练中，其试验结果比较多样，本文将对此进行回顾整理以及总结。

1 六字诀概述

六字诀最早起源于南朝齐梁时期陶弘景所写的《养性延命录》中，书中提到：“纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆为长息吐气之法。时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”，即通过吹、呼、嘻、呵、嘘、咽六种不同发音进行呼气，延长呼气时间，同时辅以每个口型对应的肢体动作，强化机体各组织系统的机能，通过不同口型的呼吸引导，充分激发脏腑的潜在功能，以平衡人体各脏腑的气血阴阳。机体代谢产物可以分为三大类，分别是气态、液态及固态，液固重浊故下行，气轻上行，六字诀则是在此理论基础上，通过不同字诀将浊气经口呼出。

2 六字诀在 COPD 中的应用

2.1 六字诀改善 COPD 患者呼吸困难

呼气性呼吸困难是 COPD 患者最主要的症状，常常为患者的日常生活带来极大的困扰。巨君芳^[2]等人通过对 160 例 COPD 稳定期患者进行随机对照试验，分为常规治疗组和呼吸训练组，结果表明试验组的圣乔治呼吸问卷结果明显优于对照组。屈玲玲^[3]等人将 104 例 COPD 稳定期患者随机分为对照组和试验组，观察干预前后呼吸困难等级和圣乔治呼吸问卷评分的变化，结果表明两种指标均明显改善。此外，史静卉^[4]、季思勤^[5]等人的研究结果均印证了以上结论，说明六字诀可以改善 COPD 稳定期患者呼吸困难。

2.2 六字诀改善 COPD 患者运动耐力

COPD 患者通常因为气流受限和呼吸困难导致其运动耐力下降，严重影响患者的日常生活，临床上通常使用六分钟步行试验评估 COPD 患者的运动耐力下降情况。张文霞^[6]等人将 40 例 COPD 稳定期患者随机分为对照组和康复组，评估其干预

前后六分钟步行试验距离的变化情况，结果表明干预后康复组的结果明显优于对照组。胡嘉斌^[7]等人通过对 COPD 稳定期患者进行水中六字诀干预，发现经过水中六字诀训练的患者的六分钟步行距离大于常规训练组，差异具有统计学意义。孙宁^[8]等人的研究结果与上述结论均一致，证明了六字诀在改善 COPD 稳定期患者运动耐力的效果。

2.3 六字诀改善 COPD 患者不良情绪

COPD 患者通常因为病情不可逆、病程长、日常生活受扰等因素伴有不同程度的心理问题，一般会有焦虑、抑郁等不良情绪。雷亚云^[9]等人通过对 COPD 稳定期患者进行呼吸龟形功联合六字诀干预，发现干预后试验组医院用焦虑抑郁量表 (HADS) 评分明显优于对照组。王振伟^[10]等人将 150 例 COPD 稳定期患者随机分为 4 组，对其进行不同字诀强化的六字诀干预，结果表明强化六字诀可显著改善患者的焦虑、抑郁状态，差异具有统计学意义。以上结论证明六字诀可以一定程度的缓解 COPD 稳定期患者的不良情绪。

2.4 六字诀改善 COPD 患者气道传导率

COPD 患者由于气流受限和缺氧等因素导致其呼吸肌疲劳和气道传导受限。有研究发现^[11]，六字诀可以明显改善 COPD 患者的气道传导率，六字诀通过嘘、呵、呼、晒、吹、嘻 6 种发音口型，延长患者呼气时长，调动机体脏腑与经脉，改善患者呼吸肌疲劳所致的气道传导受限。

3 总结与展望

本文通过回顾近年来六字诀应用于 COPD 稳定期的相关文献，总结六字诀在 COPD 治疗中的作用，证明了六字诀在改善 COPD 稳定期患者呼吸困难、运动耐力受损、焦虑以及气道传导受限方面的作用。在未来的研究中，如何更有效的利用六字诀来改善 COPD 患者的各项指标应得到重视，六字诀的更多潜在功能也需要更多的研究去探索。

〔参考文献〕

- [1] 李正欢, 张晓云, 陈杨, 宋雪利, 秦中明, 李红. 2020 年慢性阻塞性肺疾病全球倡议《COPD 诊断、治疗与预防全球策略》指南解读 (一)——稳定期药物管理 [J]. 中国全科医学, 2021, 24(8):923-929.
- [2] 巨君芳, 何迎春, 李强. 六字诀呼吸操联合穴位按摩对 COPD 稳定期患者症状和生活质量的影响 [J]. 浙江医学, 2022, 44(9):970-973.
- [3] 屈玲玲, 黄玲玲, 卢雪萍. 六字诀呼吸操在慢性阻塞

(下转第 164 页)

17(12):67-70.

[2] 董佳玲, 陈慧月等. 阿卡波糖和阿立哌唑用药基础上联合康复治疗对精神分裂症并发糖尿病患者的疗效[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(21):95-98.

[3] 李云. 团体心理治疗对康复期精神分裂症患者服药依从性及康复疗效的影响[J]. 内蒙古医学杂志, 2021, 53(07):890-892.

[4] 朱珊珊, 林润琼等. 健康教育护理干预对康复治疗期精神分裂症患者认知功能的影响[J]. 中国社区医师, 2021, 37(13):176-177.

[5] 张东旭, 党伟等. 重复经颅磁刺激对慢性精神分裂症患者阴性症状和对事件相关脑电位 P300 的康复治疗效果观察[J]. 贵州医药, 2021, 45(02):220-221.

[6] 牛军娅, 徐晓杰等. 刺激治疗联合康复护理对精神分裂症恢复期患者康复效果的影响[J]. 护理实践与研究, 2021, 18(04):629-632.

[7] 取璞, 田玉梅等. Liberman 康复治疗与穴位敷贴对精神分裂症患者执行功能及社会功能的影响[J]. 中国医药导报, 2021, 18(05):129-132.

[8] 唐娟, 阿尔孜古丽·艾麦提等. 奥尔夫音乐康复治疗对精神分裂症康复病人神经功能、社会功能及炎性因子表达的影响[J]. 全科护理, 2021, 19(04):488-490.

[9] 张涛. 康复工娱疗辅以药物治疗对精神分裂症患者康复潜能、阴性症状以及社会功能改善的影响[J]. 临床医药文献

电子杂志, 2020, 7(29):2-3.

[10] 李水兰, 张遂辉等. 重复经颅磁刺激联合音乐治疗阴性症状为主精神分裂症的临床研究[J]. 临床医药实践, 2019, 28(11):866-869.

[11] 刘灵江, 林萍等. 利培酮联合音乐疗法在精神分裂症康复治疗中的作用及对患者社会功能的影响[J]. 中国药物与临床, 2019, 19(09):1462-1464.

[12] 刘斯倩, 马文有等. 森田疗法结合精神康复治疗对康复期精神分裂症患者社会功能的影响[J]. 家庭医药. 就医选药, 2019(01):56-57.

[13] 葛玉花. 支持性护理干预技术在精神分裂症患者康复治疗期间的应用效果分析[J]. 青海医药杂志, 2018, 48(12):23-26.

[14] 万里. 综合康复治疗对长期住院慢性精神分裂症患者生活质量及社会功能的影响[J]. 中国医药指南, 2018, 16(21):99-100.

[15] 刘春华. 综合康复治疗对长期住院慢性精神分裂症患者生活质量及社会功能的影响分析[J]. 人人健康, 2018(08):26.

[16] 樊献丽, 吴建杰等. 多学科诊疗模式下的个体化康复治疗对精神分裂症患者住院康复疗效的影响[J]. 国际医药卫生导报, 2018, 24(08):1154-1157.

[17] 李玲. 脑电生物反馈治疗仪在精神分裂症患者康复治疗中的护理效果[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(02):240-241.

(上接第 161 页)

进一步提升了临床研究效果。

[参考文献]

[1] 杨金坤. 现代中医肿瘤学[M]. 上海: 上海中医药大学出版社, 2004:293

[2] 张清明, 张灵霞. 中医辨证施治结合化疗对晚期胃癌的临床疗效分析[J]. 中国医药指南, 2017, 15(23):183-184.

[3] 方贺, 郑欢欢, 范志华. 中医辨证治疗胃癌前期病变的临床观察[J]. 中国卫生标准管理, 2017, 8(15):92-94.

[4] 郁仁存. 郁仁存中西医结合肿瘤学[M]. 北京: 中国协和医科大学出版社. 2008:257.

[5] 李和根. 刘嘉湘治疗胃癌经验述要[J]. 辽宁中医杂志. 2005, 32(7):642

[6] 陶炼. 辨证治疗晚期胃癌 40 例临床观察[J]. 湖南中医杂志, 2002, 18(2):5

[7] 杨继泉, 张斌斌. 中医药治疗中晚期胃癌 102 例疗效分析[J]. 中医杂志, 2000, 41(8):483-484.

[8] 魏品康, 许玲, 秦志丰, 等. 胃癌从痰论治的机理与临床研究[J]. 中国中医基础医学杂志. 2002.8(3):18-20

[9] 陈小义, 徐瑞成, 陈莉, 等. 蟾蜍灵对人胃癌细胞系 MGC-803 的细胞毒作用[J]. 中草药. 2000.12(12):920-922

[10] 孙波, 吴云林, 王升年, 等. 鸦胆子油乳抗人胃腺癌增殖作用的初步研究[J]. 上海医学. 2001.24(8):482-484

[11] 王兵, 王杰军. 徐钧, 等. 人参皂苷 Rg 对胃癌诱导血管内皮细胞增殖的抑制作用[J]. 肿瘤防治杂志, 2001.8(3):234-236

(上接第 162 页)

性肺疾病患者延续性护理中的应用效果[J]. 中国乡村医药, 2019, 26(10):80-81.

[4] 史静卉, 王振伟, 李海燕, 黄佳颖, 杨佩兰. 传统“六字诀”呼吸操的肺康复效果[J]. 中国社区医师, 2019, 35(15):180, 183.

[5] 季思勤, 罗功汶, 施克俭, 杨佩兰, 王振伟. 六字诀干预慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的临床研究[J]. 西部中医药, 2019, 32(4):111-114.

[6] 张文霞, 陈锦秀, 郑国华, 李壮苗, 郑丽维, 葛莉. “六字诀”呼吸法对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人运动耐力的影响[J]. 护理研究, 2009, 23(32):2957-2958.

[7] 胡嘉斌, 危蕾, 屠洪斌, 杨佩兰, 王振伟, 季思勤

. 水中六字诀对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复效果[J]. 实用临床医药杂志, 2021, 25(10):45-47, 61.

[8] 孙宁, 李东盼, 孙岩. 六字诀联合缩唇腹式呼吸训练对 COPD 稳定期患者肺功能及生活质量的影响[J]. 医学临床研究, 2019, 36(5):1003-1004.

[9] 雷亚云, 刘磊, 潘锦琳, 王武军. “呼吸龟形功”联合“六字诀”对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的临床研究[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2020, 20(71):202-204.

[10] 王振伟, 汤杰, 黄海茵, 张喆, 王颖杰, 邹忠, 杨佩兰. 强化“六字诀”肺康复操对稳定期 COPD 疗效影响的多中心临床随机对照研究[J]. 上海中医药杂志, 2014, 48(9):51-54.

[11] 李冬秀. 六字诀呼吸操对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的康复效果研究[J]. 护理学报, 2013, (15):31-33.