

生活方式医学在呼吸系统疾病

的预防与康复中的

应用



陈柳含

上海体育大学

一、呼吸系统疾病和生活方式医学

呼吸系统疾病（CRD）涵盖慢性阻塞性肺病（COPD）、哮喘、下呼吸道感染（如肺炎）、肺癌等，是全球范围内导致死亡和伤残调整寿命年（DALYs）的主要疾病类别之一，其疾病负担因地域、社会经济水平和危险因素暴露差异而呈现显著差异。根据 2019 年的全球疾病负担研究^[1]报告指出，从 1990 年到 2019 年，全球慢性呼吸系统疾病（CRD）的全球患病率、死亡率和 DALY 数量持续增加，造成的死亡人数从 1990 年的 332 万增至 2019 年的 397 万。总体 CRD 的 DALY 增加是由老龄化和人口增长驱动的，然而，慢性阻塞性肺疾病（COPD）是全球 DALY 增加的主要驱动力^[2]。

不良生活方式是威胁全球和我国居民健康的最主要原因，世界卫生组织数据显示，在慢性病致病因素中，生活方式占 60%^[3]。生活方式医学（Lifestyle Medicine）起源于 20 世纪 80 年代，旨在使用生活方式干预手段，包括营养、体力活动、睡眠、压力管理、社会关系和危险因素规避等非药物治疗方式，以预防、治疗和康复慢性病的新兴学科^[4]。强调通过日常生活方式的改变实现健康目标。作为疾病治疗

的辅助手段，生活方式医学汇集了各种健康相关领域的可靠科学证据，以协助临床医师不仅治疗疾病，而且促进健康^[5]。治疗和康复慢性病的新兴学科^[4]。强调通过日常生活方式的改变实现健康目标。作为疾病治疗的辅助手段，生活方式医学汇集了各种健康相关领域的可靠科学证据，以协助临床医师不仅治疗疾病，而且促进健康^[5]。

对于慢性呼吸系统疾病，生活方式医学的指导可以多维度干预个体的行为模式和环境暴露，降低发病率与死亡率，提升患者生活质量。

二 生活方式医学在呼吸系统疾病预防中的应用

导致呼吸系统疾病的原因主要有遗传因素、环境因素、感染因素、生活方式因素。环境中，空气污染、二手烟、粉尘、过敏原等环境因素会刺激呼吸道，增加患病风险。一些职业暴露，例如煤矿工人、建筑工人等，也易患呼吸系统疾病。不良生活习惯如吸烟、酗酒、缺乏运动、不健康的饮食习惯等会增加患病风险。生活方式医学的介入可以从根源上降低呼吸系统疾病，其作用机制涵盖危险因素控制、免疫力提升、慢性炎症缓解剂健康行为引导，是呼吸系统疾病一级预防的核心策略。

（一）危险因素控制

吸烟和空气污染是导致死亡和 DALY 的最主要危险因素^[2]。

1. 戒烟与避免二手烟

在全球范围内，吸烟是 COPD 和肺癌最常见的危险因素。烟雾中有 300 多种有害物质，如尼古丁、焦油、一氧化碳等，会直接进入肺部，对肺部造成损伤^[5]。根据 GOLD 报告显示，与不吸烟者相比，吸烟者呼吸道症状和肺功能异常的患病率更高，一秒用力呼气容积（FEV₁）的年下降率更高，



COPD 死亡率更高。被动暴露于香烟烟雾，即我们常说的二手烟，也可能通过增加肺部吸入颗粒和气体的总负担而导致呼吸道症状和 COPD。

生活方式医学通过行为干预（如尼古丁替代疗法）、小区戒烟支持及政策场导（如公共场所禁烟），显著降低高危人群的疾病风险。全球反烟草活动使全球吸烟率从 2000 年的 27% 下降到 20%^[6]。



2. 环境暴露管理

室内和室外空气污染是一个重大的公共卫生问题，也是数百万人死于冠心病、CRD 和癌症的关键根本原因之一。日常或车间工作佩戴口罩、改善室内通风、使用空气净化器是良好的防护措施。

（二）良好饮食习惯

根据中国膳食指南和相关参考文献，每天吃新鲜蔬菜，每天吃新鲜水果，每周吃 1-6 天吃红肉，每周吃豆类 ≥ 4 天，每周吃鱼 ≥ 1 天是低风险生活方式^[7]。良好的饮食习惯，可以补充身体必须营养素，增强免疫力。

1. 抗炎饮食

地中海饮食（富含 Omega-3 脂肪酸的深海鱼类、抗氧化剂丰富的蔬果）可降低呼吸道炎症水平，减少哮喘和 COPD 急性发作频率^[8]。

2. 营养素补充

慢性气道炎症和感染性呼吸系统疾病是最常见的医学呼吸系统疾病，维生素 D 的缺陷已被证明在慢性气道炎症

和感染性疾病患者中非常普遍^[9]，维生素 D 缺乏与呼吸道感染风险增加相关。补充维生素 D 可调节免疫功能；维生素 C、E 等抗氧化剂则通过中和自由基减轻气道氧化应激损伤。维生素目前已经作为一种常见的营养补充剂出现在我们的生活中。

（三）增强免疫力

除了饮食，规律运动和疫苗接种也是增强免疫力的手段。每周 150 分钟的中等强度有氧运动可以增强心肺功能，提升肺活量以及呼吸道纤毛清除能力，降低肺炎和流感感染风险。流感疫苗和肺炎链球菌疫苗的接种体弱年老和慢性病患者尤为重要。

3. 睡眠和压力管理

睡眠不足会削弱免疫系统，增加呼吸道感染风险。过大的压力是现代失眠的主要原因。做好压力管理，通过正念冥想、瑜伽、心理咨询等活动可以降低压力，改善睡眠。



三 生活方式医学在呼吸系统疾病康复中的应用

生活方式医学在康复阶段通过功能恢复、症状缓解和生活质量提升，形成对药物治疗的补充与协同。

（一）呼吸功能

肺康复是呼吸系统疾病，特别是 COPD 患者的重点康复项目。在康复治疗师指导下，患者主要进行缩唇呼吸、腹式呼吸等呼吸训练，接受体位引流、震动排痰等物理治疗。在日常生活中，患者可以将腹式呼吸作为呼吸习惯取代之前的胸式呼吸。

在保持每周运动习惯的基础上，低楼层的情况下，以爬楼梯代替坐电梯，近距离出行以步行或自行车代替坐车，增加心肺锻炼。

（二） 肌肉功能

呼吸系统疾病病患因为缺少锻炼、长期卧床等原因，伴有不同程度的肌肉萎缩，抗阻训练可以增强肌肉力量减少呼吸肌代偿性疲劳。在日常生活中，患者可以适当增加一些无氧运动在自己的训练中，同时注意补充蛋白质，进行高蛋白饮食。

（三） 能量管理

除了上述提到的肌肉萎缩患者需要高蛋白饮食外，肥胖患者需要通过低热量饮食减轻体重改善睡眠呼吸暂停综合征。其他状况的患者应该依照自身情况调整自己的饮食。除此之外，前文预防中讲到的危险因素的控制、增强免疫力、睡眠与压力管理依然对康复患者有效。



总而言之，生活医学方式关注个人行为和生活方式的调整。在呼吸系统疾病的预防和康复中，个体应当保持良好的运动习惯，科学饮食，戒除抽烟，远离二手烟，暴露在污染空气中时佩戴好口罩，做好防护工作。

- [1] Global burden of chronic respiratory diseases and risk factors, 1990–2019: an update from the Global Burden of Disease Study 2019 [J]. *EClinicalMedicine*, 2023, 59: 101936.
- [2] CHEN X, ZHOU C W, FU Y Y, et al. Global, regional, and national burden of chronic respiratory diseases and associated risk factors, 1990–2019: Results from the Global Burden of Disease Study 2019 [J]. *Front Med (Lausanne)*, 2023, 10: 1066804.
- [3] 胡盛寿. 实施健康优先发展战略, 推动生活方式医学发展 [J]. *中国循环杂志*, 2025, 40(01): 1–5.
- [4] 国际全科学术对话——生活方式医学 [J]. *中国全科医学*, 2025, 28(07): 775.
- [5] 郭航远, 池菊芳, 屠传建, 刘龙斌编. 生活方式医学 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2021.
- [6] KHALTAEV N, AXELROD S. Chronic respiratory diseases global mortality trends, treatment guidelines, life style modifications, and air pollution: preliminary analysis [J]. *J Thorac Dis*, 2019, 11(6): 2643–55.
- [7] Healthy lifestyle and life expectancy free of major chronic diseases at age 40 in China [J]. *Nat Hum Behav*, 2023, 7(9): 1542–50.
- [8] ITSIPOULOS C, MAYR H L, THOMAS C J. The anti-inflammatory effects of a Mediterranean diet: a review [J]. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2022, 25(6): 415–22.
- [9] GAUDET M, PLESA M, MOGAS A, et al. Recent advances in vitamin D implications in chronic respiratory diseases [J]. *Respir Res*, 2022, 23(1): 252.