

如果官兵运动时出现岔气情况,可通过3个步骤进行调节:一,减缓运动速度和动作幅度,防止继续剧烈运动加重岔气;二,用手持续按压疼痛部位,同时深呼吸1-2分钟,以增加氧气的摄入量,缓解肌肉紧张;三,调整呼吸频率,呼气时要短促有力,吸气时要缓慢均匀,以吸入大量空气,满足机体运动时的氧气需求。若经过上述处理,疼痛没有消失或加剧,应停止运动,及时就诊,以明确病因。