



北京时间2026年3月19日深夜，NBA底特律活塞队的某球星突然传出坏消息：确诊气胸，也就是我们常说的“肺漏气”。虽然球队表示是“轻度(mild)”，但他仍需要缺席比赛来治疗。

对于这位正值巅峰的篮球明星来说，一个肺突然“漏气”，就像一辆跑车的发动机突然熄火。这不仅是他的烦恼，其实也是很多年轻“瘦高个”面临的健康隐患。今天，我们来聊聊这个让肺“罢工”的急症。

肺，为什么突然“漏气”了

从NBA球星受伤，聊聊年轻人的“隐形杀手”

作者：陈豪杰 黎德阳 赖成志

一 身体发出的“求救信号”

如果气胸发生在你身上，身体会立刻报警。请记住这三个最典型的信号。

突然的“刺痛”：不是隐隐作痛，而是像被针扎、被刀割一样的锐痛，通常只发生在一侧胸部。

胸口像压了大石头：你会觉得气不够用，喘不上气。哪怕坐着不动也觉得憋闷。

干咳：因为胸膜受到刺激，可能会引起一阵阵咳不出来痰的干咳。

特别提醒：如果你或身边的朋友在运动中突然出现这些症状，千万不要硬撑，也不要深呼吸试图“压住”疼痛，请立即停止活动，坐下休息，并尽快去医院拍个胸片。

二 肺是怎么“瘪”的？

想象一下，你的肺就像一个气球，而胸腔(胸廓)就像一个玻璃罐子。

正常状态：气球(肺)紧贴着罐子壁(胸壁)。它们之间有一个空隙，叫“胸膜腔”。这个空隙里没有空气，只有少量液体，而且里面是“真空吸力”(负压)状态。正是这股吸力，把肺死死地“吸”在胸壁上，让我们能顺利呼吸。

气胸状态：如果肺上破了一个洞，空气就会从肺里跑出来，钻进这个“真空罐”里。空气越积越多，就把肺“挤”瘪了。这就像罐子里进了气，吸力没了，气球自然就缩成一团，吸不进气了。

三 漏了气，怎么把肺“吹”起来？

好消息是，该球星的气胸属于“轻度”。这意味着肺只是稍微瘪了一点点(压缩面积小)，身体还能代偿。

医生的治疗方案通常是“三步走”。

(一)静养“自愈”(保守治疗)

如果漏气不多，医生会让你吸氧、多睡觉。吸氧能加速体内积气

的吸收，就像给瘪了的气球慢慢补气，让它自己鼓起来。

(二)插管“放气”(闭式引流)

如果漏气比较多，胸口闷得厉害，医生会在胸壁上插一根管子，连接到一个装着水的瓶子。这根管子能把胸腔里的“废气”排出去，让肺重新张开。这是最常用、最有效的急救手段。

(三)微创“补洞”(手术)

如果漏气反复发作，或者插了管子还在漏，那就需要手术了。医生会在胸壁上打两个小孔，用胸腔镜把破裂的“肺大疱”剪掉，再把胸膜磨得粗糙一点，让肺和胸壁长在一起，消灭那个容易漏气的空隙。

四 为什么“大高个”会容易中招？

大家可能会问：为什么身体素质极好的NBA运动员的肺会突然破了？

这其实是一个“长得太快”的烦恼。

对瘦高个的年轻男性而言，其身体拔节生长的速度往往超过了肺部血管延伸的速度。这就导致肺尖部(最高处)的营养供应稍微差点，加上这部分承受的压力最大(就像气球的顶部最容易被撑破)，久而久之，肺表面就鼓起了一个个像水泡一样的东西，医学上叫“肺大疱”。

这些“水泡”壁薄如蝉翼。一次剧烈的变向、一次用力的跳跃，甚至是一次用力的咳嗽，都可能让这个脆弱的“水泡”瞬间破裂——“漏气”也就发生了。

五 复出之路

对于该球星来说，这次受伤虽然让人遗憾，但也是一次警示。

恢复期不能急：肺上的破口愈合需要时间。在完全愈合前，绝对不能进行高强度对抗或剧烈屏气

(如举重)。

回归要循序渐进：从慢跑开始，慢慢找回呼吸的节奏，确认没有胸痛和呼吸困难后，才能重返赛场。

给普通人的建议：如果你也是瘦高个，平时要注意戒烟(吸烟会破坏肺泡)、避免潜水(水压变化大)和避免剧烈的负重训练。

六 药食同源，固本培元

患者除了医学治疗和科学训练，饮食调养也至关重要。中医讲究“药食同源”，对于气胸患者或易感人群(瘦高个年轻人)，康复期的饮食不仅仅是补充营养，更是为了固本培元，修补那个“漏气”的底座。

(一)补肺气的“黄金食材”

气胸愈合后，肺部如同刚修补好的瓷器，虽然外形恢复，但内在的“气”还需要养足。

山药：中医称其为“平补三焦”之品，尤其是铁棍山药，入肺、脾、肾经。它能补肺气而不滋腻，非常适合肺气虚弱、容易气短的人。建议蒸着吃或煮粥。

黄芪：被称为“补气之长”。对于气胸术后或康复期容易疲劳、说话声音低微的人，可以用黄芪泡水(代茶饮)，能有效提升

体内的“宗气”，增强肺部的抵抗力。

(二)滋肺阴的“润肺良方”

剧烈运动或气胸后的炎症容易耗伤肺阴，导致干咳、口燥。

百合与银耳：这两者都是滋阴润肺的佳品。百合清心安神，银耳滋阴润燥。两者炖煮成羹(如百合银耳羹)，能像给皮肤补水一样，给肺部“补水”，减少呼吸道的刺激性干咳。

梨：生津润燥，清热化痰。特别是川贝炖雪梨，是经典的润肺食疗方，适合康复期仍有干咳症状、痰少难咳出的人群。

(三)康复期的饮食“红绿灯”

绿灯区(宜食)：清淡、易消化的食物。如小米粥(养胃气，胃气足则肺气充)、白萝卜汤(理气化痰，但注意气胸急性期刚过不宜过

补，需循序渐进)、新鲜蔬菜。

红灯区(忌口)：辛辣刺激(辣椒、生葱，容易耗气伤津)、生冷寒凉(冰饮、大量生鱼片，容易导致肺气闭塞)、油腻煎炸(肥肉、炸鸡，容易生痰湿，阻碍肺气运行)。

给瘦高个年轻人的特别叮嘱：不要因为年轻就透支身体。在高强度的训练之余，不妨给自己煲一碗山药排骨汤，或者泡一杯黄芪枸杞水。这不仅是对身体的犒赏，更是对那对脆弱而珍贵的肺最温柔的保护。

即使是NBA球星，身体构造也遵循自然规律。气胸虽然来得突然，但它并不可怕。只要我们听懂身体发出的“警报”，及时治疗，绝大多数人都能像这位球星一样，完全康复，重新呼吸到自由的空气。

陈豪杰

广东省中医院大德路总院急诊科护师，广东省护士协会胸痛中心建设与管理专委会委员。

黎德阳

广东省中医院急诊科护师，急诊团支部书记，熟悉各项危急重症护理，已获得bLS资格认证。

赖成志

广东省中医院急诊科住院医师，擅长急诊危急重症抢救，熟悉掌握各类发热性疾病、呼吸系统疾病的鉴别诊断以及其他常见病的中西医结合治疗方案。