

## 中长跑奥运选手 Laura Weightman 与 BeatAsthma 谈论运动和哮喘

Laura Weightman 是参加 1500 米和 5000 米比赛的中长跑运动员。

她的成绩包括在 2012 年伦敦奥运会和 2016 年里约奥运会进入 1500 米决赛，并在 2014 年英联邦运动会上获得银牌。她在 2018 年跑出了 1 英里比赛 4:20.49 的最佳成绩，进入世界历史排名前 25。

Laura 也患有哮喘，并以担任 BeatAsthma 大使为荣



“

我小时候曾多次哮喘发作和过敏（通常是花粉）发作，之后在 12 岁时确诊哮喘。

尽管患有哮喘，但我还是不顾一切地想跑步。一开始很难应对，但当我找到了对我有用的药物后，我在学校运动和跑步时的呼吸状况得到了好转。

‘我对所有哮喘患者的忠告是  
不要让哮喘决定你的人生。  
你完全可以实现目标和梦想。’

耐心非常重要，因为这个病不会很快好转。我认识到，通过正确定期服药来帮助控制哮喘是多么重要。而随着我长大，变得更强壮，我的哮喘也确实得到了缓解，这让我成为更有竞争力的跑步运动员。

作为职业运动员，患有哮喘当然会更有挑战，但多年来，我一直在努力培养有效的呼吸技巧，积极监测症状，按时服药，在难受时及时求助。

我对所有哮喘患者的忠告是，不要让哮喘决定你的人生。你完全可以实现目标和梦想。你可以找到方法来应对哮喘，成为最好的自己。”