



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscyy.com
参考文献：医学教育网



制作日期：2017年5月
编码：HXK-折页-中文-158-01

呼吸科制作

呼吸功能锻炼



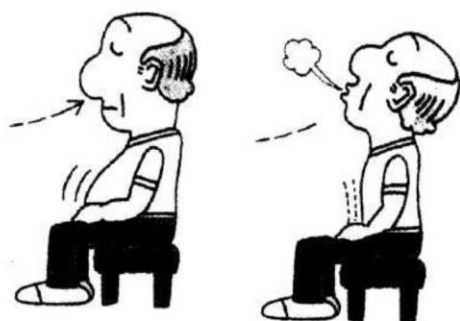
咨询专线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

一、腹式呼吸 >>

腹式呼吸适用于慢性阻塞性肺疾病恢复期。进行腹式呼吸时，要心情宁静，颈背部肌肉放松，先练习呼气，把肺内的废气尽可能多的排出。这样练习的次数多了，可以改善人体的缺氧情况。每次腹式呼吸应重复8-10次，每天2-4次。



静态



吸气



呼气



二、缩唇呼吸 >>

缩唇呼吸是指先用鼻吸气再用口呼气，呼气时尽量将口唇缩拢似吹口哨状，持续缓慢呼气。呼与吸的比例为2:1或3:1，每次10-20分钟，每日2次。缩唇呼吸可促使肺泡扩张，避免外周小气道过早内陷，有利于肺泡内气体交换。

