



患者及照护者教育

## 呼吸练习

本信息介绍了有助于舒展和加强呼吸肌的呼吸练习。开展此类练习可以帮助您从引起呼吸困难的感染中恢复过来，如肺炎、支气管炎和 COVID-19。

开始任何锻炼之前，请咨询您的医疗保健提供者，了解是否应遵循任何安全指南。如果出现超出轻微不适的疼痛，请停止锻炼并咨询医疗保健提供者。

横膈膜、胸壁（胸腔）和腹部肌肉（腹肌）可帮助您呼吸。

- 横膈膜是分隔胸腔和腹腔的肌肉。当您吸气时，该部位会变得紧绷。多做深呼吸有助于增强这块肌肉的力量。
- 呼气时，尤其是咳嗽时，胸壁和腹部肌肉会变得紧绷。噘起嘴唇用力呼气（像吹蜡烛一样）有助于增强这些肌肉的力量。

如果您患有 COVID-19 或其他呼吸道感染，请仅在独自一人时进行这些练习。深而有力的呼吸会将细菌和病毒释放到空气中，感染您附近的人。



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises) to watch this video.

## 固定式咳嗽

咳嗽时用枕头压住腹部，可以让咳嗽更有力，并减轻疼痛。这称为固定式咳嗽。您可以在任何需要咳嗽的时候使用固定式咳嗽法，包括在进行以下练习时（见图 1）。



图 1. 固定式咳嗽

每天可以练习 3 次（上午、下午和晚上）。

## 肩部滚动

肩环转是开始运动的一个很好的练习，因为它能够轻轻伸展您的胸部和肩部肌肉。

1. 舒适地坐在或靠在床上，双臂放松置于身体两侧。
2. 以圆周运动的方式，将您的肩部向前、向上、向后和向下移动（见图 2）。

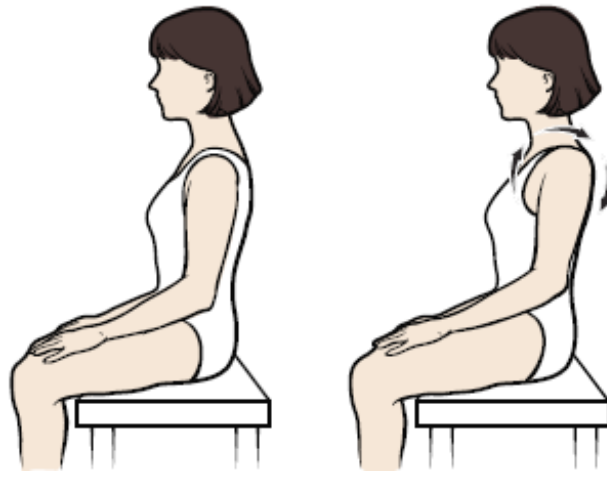


图 2. 肩部滚动

### 3. 重复练习 5 次。

使圆周尽可能大，请注意同时移动双肩。如果您的胸部有一些紧绷感，从较小的圆圈开始，并随着肌肉的放松而增大圆圈。

## 腹式呼吸

这项运动有助于放松胸壁和腹部肌肉。

1. 仰卧或坐在支撑靠椅上。
2. 将一只手或两只手放在腹部（见图 3）。

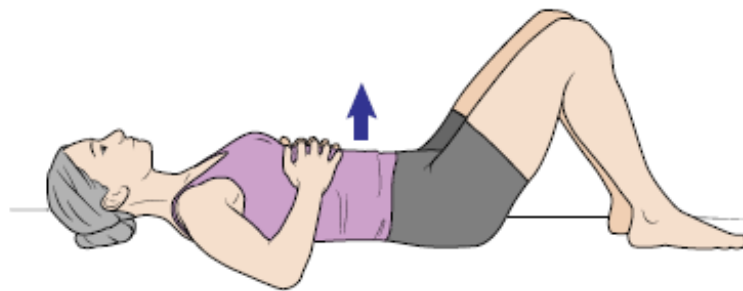


图 3. 腹式呼吸

3. 用鼻子慢慢深吸气。腹部应隆起，但上胸部应保持静止和放松。

4. 噘起嘴唇慢慢呼气（像吹蜡烛一样）。呼气时，缓慢而轻柔地将腹部拉向脊柱。
5. 重复练习 5 次。

## 肩胛骨挤压练习

肩胛骨挤压练习是帮助扩张胸壁和移动肋骨的好方法，以便您进行更深层次的呼吸。

1. 坐在支撑靠椅上或靠在床上。
2. 双臂放松置于身体两侧，手掌朝上。轻轻向后和向下挤压肩胛骨（见图 4）。胸部应会鼓起来。

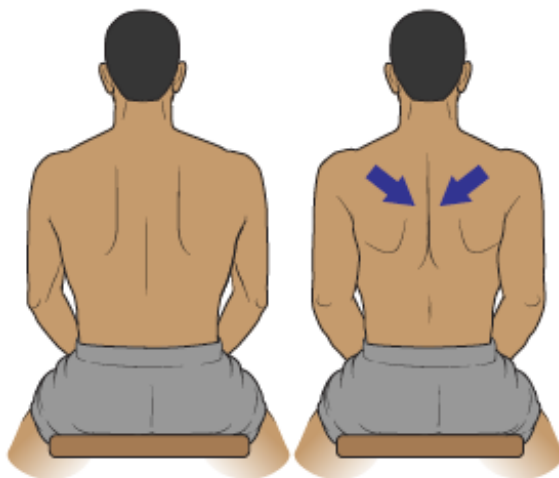


图 4. 肩胛骨挤压练习

3. 用鼻子吸气，噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）。
4. 放松一两秒钟，然后重复 5 次。

## 过头胸部伸展运动

过头胸部伸展运动是放松胸部肌肉的好方法，有助于空气进出肺

部。这有助于增加全身的含氧量。

1. 坐在支撑靠椅上或靠在床上。
2. 轻轻向后和向下挤压肩胛骨。
3. 双手握在一起，慢慢地将双手举过头顶，越高越好，同时深吸一口气（见图 5）。

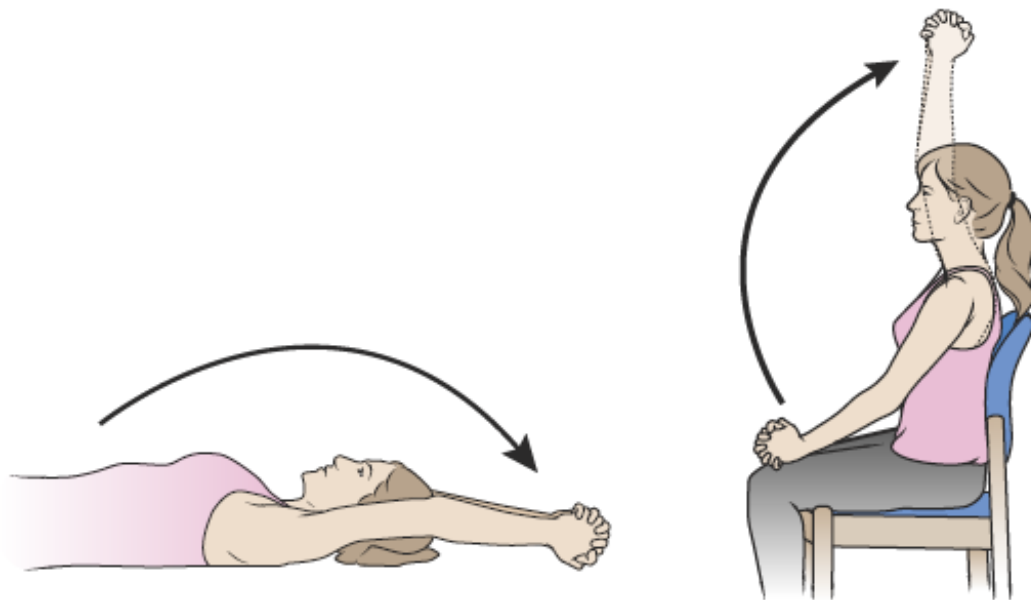


图 5. 过头胸部伸展运动

4. 在呼气的同时，慢慢将手放回原处。
5. 放松一到两秒钟，然后重复 5 次。

## 快速吸气

这项练习可以增强横膈膜的力量，帮助吸入更多空气。

1. 坐在支撑靠椅上或靠在床上。
2. 用鼻子深吸一口气，然后迅速用鼻子吸气至少 3 次（请勿呼气）（见图 6）。

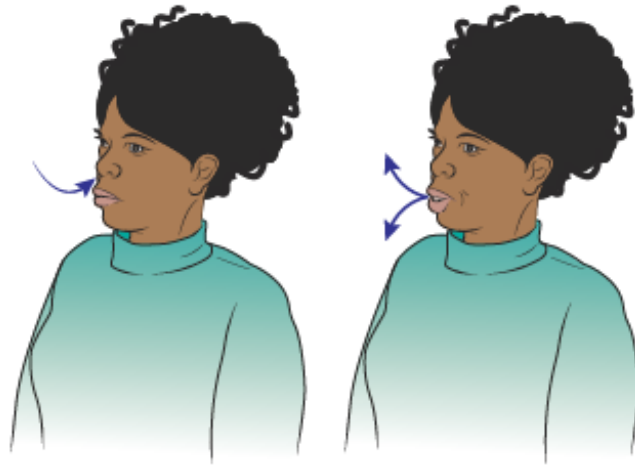


图 6. 快速吸气

3. 噘起嘴唇慢慢呼气（像吹蜡烛一样）。
4. 放松一两秒钟，然后重复 3 次。

## 4-8-8 深呼吸法

这项练习可以增加全身的含氧量。

1. 坐在支撑靠椅上或靠在床上。
2. 用鼻子吸气 4 秒钟。
3. 如果可以，屏住呼吸 8 秒钟（见图 7）。

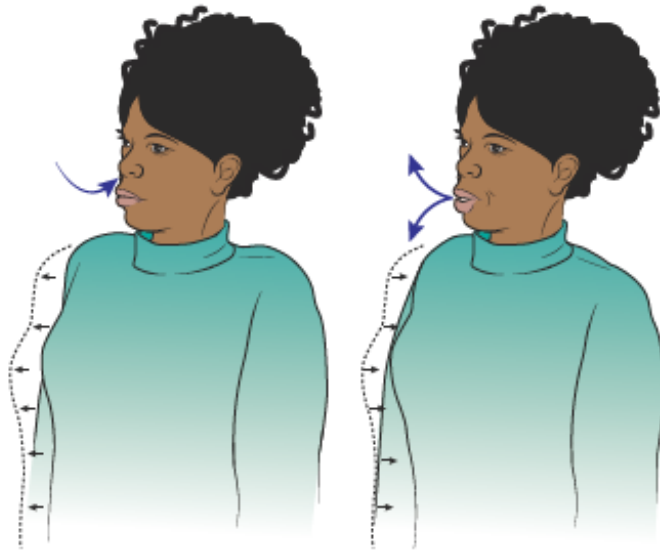


图 7.4-8-8 深呼吸法

4. 噘起嘴唇呼气（像吹蜡烛一样）持续 8 秒。
5. 放松一到两秒钟，然后重复 3 次。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Breathing Exercises - Last updated on December 7, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利