



# 呼吸练习



呼吸练习可以帮助你的肺在新冠病毒病后恢复。呼吸练习除了帮助你处理焦虑和压力的感觉外，还有助于恢复横膈膜功能和增加肺活量。呼吸应该是毫不费力和安静的 - 如果你能听到你的呼吸，你可能已经太使劲了。

物理治疗师可以指导您完成以下练习。

## 1 仰卧姿势的呼吸练习

平躺，弯曲你的膝盖，脚底平放床上。

## 2 俯卧姿势的呼吸练习

俯卧，把头靠在手上以便有空间呼吸。

## 3 坐着时的呼吸练习

直立坐在床边或坚固的椅子上。

## 4 站立时的呼吸练习

直立，双手放在腹部的两侧。

- 把手放在腹部的前面或两侧。
- 保持嘴唇闭着。
- 通过鼻子轻轻吸气，感觉腹部升起/扩大。
- 你不必一直吸到尽头 - 深呼吸可以留到运动时才做。

- 当你呼气时，只要让空气轻轻地离开你的肺；你不必把空气推挤出去。当你呼气时，感觉张力释放出来。
- 重复一分钟。

## 5 打哈欠微笑呼吸练习

- 直立坐在床边或坚固的椅子上。
- 把手臂伸展到头顶，做一个大拉伸打哈欠。
- 放下双臂，微笑三秒钟，结束。
- 重复一分钟。

这个练习将运动与深呼吸结合，有助于增强手臂和肩膀的协调和力量。还可以打开你胸部的肌肉，给横膈膜扩大的空间。

## 6 嗡嗡作响的呼吸练习

- 直立坐在床边或坚固的椅子上。
- 把手放在腹部的两侧。
- 嘴唇紧闭后，通过鼻子轻轻吸气，感觉腹部升起/扩大。
- 吸满以后，保持你的嘴唇关闭并呼气，同时哼唱“嗡嗡”的声音。感觉手随腹部缓缓向下。
- 然后，通过鼻子再次吸气，然后通过鼻子呼气，同时嗡嗡作响。
- 重复一分钟。

此信息整理自以下来源：

[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises);  
[www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf](http://www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf)

**不要开始练习：** 如果你有发烧、呼吸急促或休息时呼吸困难、胸痛或心悸、腿部出现新的肿胀，请与医生联系。

**立即停止练习：** 如果您出现以下任何症状：头晕、比平常更严重的呼吸急促、胸痛、皮肤湿冷、过度疲劳、心跳不规则、任何你认为是紧急情况的症状。