

# 吸吸運動

## 橫膈式呼吸(腹式呼吸)

橫膈是呼吸的主要肌肉，它呈圓頂狀，分隔胸部及腹部。正常時，橫膈之活動並不需要由意識控制。當您吸氣時，橫膈自然下降，吐氣則恢復上升。

一般肺部疾病病人，普遍傾向使用上胸部及頸部等肌肉呼吸，再加上緊繃的腹部肌肉，進而妨礙橫膈的活動，並助長呼吸急促。倘若您學會腹式呼吸，則可用更少的力氣，完成更有效的呼吸方式。

1. 吸氣：一手輕輕的置於胸前。另一手放在腹部(大約在胸骨下的位置)。身體放輕鬆。吸入氣體，感覺腹部如同氣球被充滿。此時不需要刻意的使腹部向外突，如此只會增加您的呼吸負擔。
2. 呼氣：利用“圓唇式呼氣”將氣緩慢呼出。感覺腹部的放鬆及向內，好比腹內氣球消氣。

