

肺部呼吸訓練

透過肺部呼吸訓練，在呼吸急促時可以控制並緩解不適的症狀。

練習頻率：

每天至少三次，一次至少十分鐘

噘嘴呼吸

訓練要點：

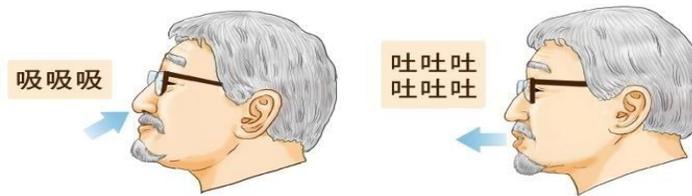
保持吐氣時間為吸氣時間的兩倍

步驟一：

鼻子吸氣，在內心默念「吸-吸-吸」，配合節奏用鼻子做深吸氣。

步驟二：

嘴巴吐氣，噘起嘴唇像是要吹熄蠟燭一樣，默念「吐-吐-吐-吐-吐-吐」，並照著節奏吐氣。



腹式呼吸

步驟一：

半坐臥靠在椅背上，一手放在胸前，一手放在腹部。

步驟二：

用鼻子深吸氣至腹部（胸部維持原狀，腹部鼓起），憋氣兩秒後，收縮腹部並慢慢吐氣（可以配合噘嘴呼吸訓練法）。



進階練習

熟悉半坐臥姿勢後，再漸進式練習坐姿、站立、躺著的腹式呼吸訓練。



資料來源：華文戒菸網