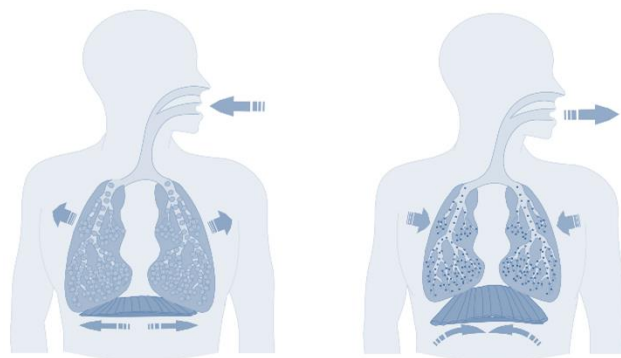


呼吸運動

目的

呼吸是維持人體生理正常運作重要的一環。除了心跳頻率、血壓、體溫和血氧飽和度外，呼吸的頻率和方式亦能反映我們身體的健康狀況。舉例說，駝背、坐或站姿不良可能導致呼吸變得短淺，進而影響體內氧氣與二氧化碳的交換，長期下來體內積累下的多餘廢氣加上能量輸入不足，有機會影響到身體的健康與運作。

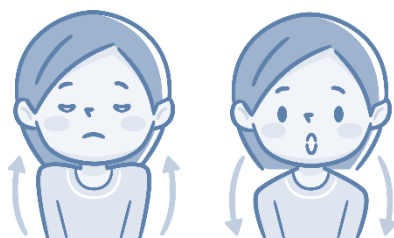
肺是體內與體外氣體交換的一個重要器官，透過呼吸運動，能逐步增大肌肉收縮力，有利於胸、肺的有效擴張，增強肋間肌肉力量，提升肺活量。



呼吸的方式

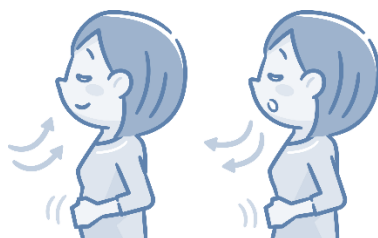
常見的呼吸方式主要有三種，鎖骨式呼吸、胸式呼吸和腹式呼吸。

鎖骨式呼吸使用胸部偏上方的部位，呼吸時會提起或降下鎖骨、肩膀以及肋骨。有氣喘的人大多數會採取這種淺而快的呼吸方式。提起鎖骨與肩膀進行呼吸時，腹部會往橫隔膜下方擠。呼吸的深度較淺，大部分的新鮮空氣無法抵達肺泡，使得換氣量亦相對比較小。



胸式呼吸是大家平常最常用的呼吸方式，既輕鬆又不費力。胸式呼吸的原理主要是胸腔的肌肉收縮，當人吸氣的時候，空氣吸進肺部，胸腔向上向外擴張；而吐氣時，胸腔向下向內擠壓，把氣吐出來。

腹式呼吸藉著擴展橫隔膜，令肺部能吸入更多氧氣，提高換氣量。橫隔膜上升及下降動作會產生活塞效果，令呼吸的深度較深，更有利於新鮮空氣抵達肺泡，使換氣量亦相對提升，因此學習腹式呼吸能幫助我們提升我們的心肺功能。腹式呼吸是最理想的呼吸方式，以下將有詳盡說明。



腹式呼吸步驟

1. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
2. 閉氣 3 至 5 秒
3. 然後用口緩慢地把氣呼出約 3 至 5 秒
4. 之後再吸入第二口氣，重複步驟 1-3



呼吸運動的遊戲

首先要確保孩子懂得吸氣和吹氣，遊戲開始前可先握著孩子的手，吹一口氣到他的掌心，讓孩子了解何為吹氣；之後，請孩子自己嘗試。



然後，可以請孩子嘗試平躺在地墊/床上，雙腳屈曲著地，將毛公仔放在孩子的肚子上。請孩子先用鼻吸一大口氣，吸氣時請孩子脹起腹部把毛公仔向上升起；閉氣時，成人協助數“1、2、3、4”；然後請孩子慢慢用口把氣呼出。



當孩子清晰明白如何吸氣及呼氣時，可以讓孩子嘗試以下不同的遊戲。

呼吸遊戲(一)：吹泡泡

請孩子用鼻吸一大口氣，再用口慢慢把氣吹出，看看誰吹出的泡泡比較多。



呼吸遊戲(二)：吹風車

請孩子用鼻吸一大口氣，再用口慢慢把氣吹出，看看孩子可以把風車吹動，走多少個圈。



呼吸遊戲(三)：吹哨子

預備孩子喜歡的哨子/笛子，請孩子用鼻吸一口氣，再用口完全覆蓋吹口的部份，慢慢呼氣吹響樂器，持續約 2 秒。



亦可預備伸縮生日哨子，請孩子把卷起了的紙筒吹直。



呼吸遊戲(四)：飲管畫

預備物資：

- (1) 白畫紙一張
- (2) 飲管一支
- (3) 水彩顏料



請孩子把喜歡的顏料用水溝稀，然後再將溝稀了的顏料滴在畫紙上，再請孩子用飲管吹氣，創作一幅水彩畫。

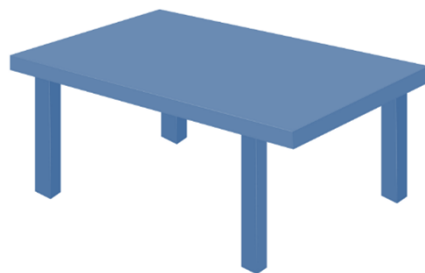


呼吸遊戲(五)：吹紙巾比賽

預備物資：

(1) 面紙一盒

(2) 桌子一張



與孩子一同比賽，把面紙放在桌子一端，用力把面紙吹往對側，最快到達者勝出。



呼吸遊戲(六)：手偶遊戲

預備物資：

(1) 膠手套一隻

(2) 紙杯一個

(3) 飲管一支



成人協助在紙杯旁邊刺一個可以放入飲管的孔，放進飲管；再把膠手套套在紙杯的開端。然後，請孩子用鼻吸一口氣，再用口透過飲管把氣吹出，使膠手套充氣脹起。如想增加趣味，可以在膠手套上畫上眼睛、耳朵、嘴巴和鼻子；這樣當膠手套被吹脹時，就會看到有趣的公仔。



如對以上資訊有任何疑問，請向你的物理治療師查詢。



衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府



2025 年 3 月版 © 版權所有