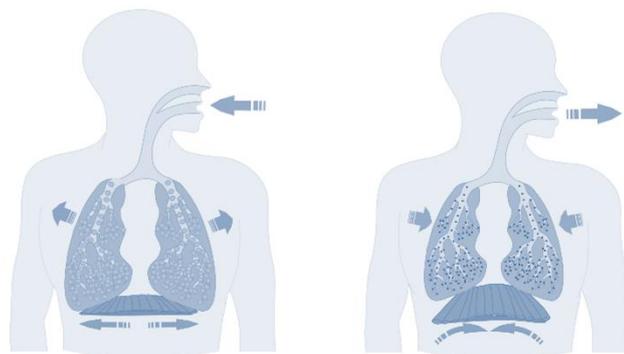


呼吸运动

目的

呼吸是维持人体生理正常运作重要的一环。除了心跳频率、血压、体温和血氧饱和度外，呼吸的频率和方式亦能反映我们身体的健康状况。举例说，驼背、坐或站姿不良可能导致呼吸变得短浅，进而影响体内氧气与二氧化碳的交换，长期下来体内积累下的多余废气加上能量输入不足，有机会影响到身体的健康与运作。

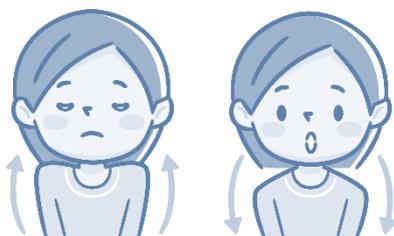
肺是体内与体外气体交换的一个重要器官，透过呼吸运动，能逐步增大肌肉收缩力，有利于胸、肺的有效扩张，增强肋间肌肉力量，提升肺活量。



呼吸的方式

常见的呼吸方式主要有三种，锁骨式呼吸、胸式呼吸和腹式呼吸。

锁骨式呼吸使用胸部偏上方的部位，呼吸时会提起或降下锁骨、肩膀以及肋骨。有气喘的人大多数会采取这种浅而快的呼吸方式。提起锁骨与肩膀进行呼吸时，腹部会往横隔膜下方挤。呼吸的深度较浅，大部分的新鲜空气无法抵达肺泡，使得换气量亦相对比较小。



胸式呼吸是大家平常最常用的呼吸方式，既轻松又不费力。胸式呼吸的原理主要是胸腔的肌肉收缩，当人吸气的时候，空气吸进肺部，胸腔向上向外扩张；而吐气时，胸腔向下向内挤压，把气吐出来。

腹式呼吸借着扩展横隔膜，令肺部能吸入更多氧气，提高换气量。横隔膜上升及下降动作会产生活塞效果，令呼吸的深度较深，更有利于新鲜空气抵达肺泡，使换气量亦相对提升，因此学习腹式呼吸能帮助我们提升我们的心肺功能。腹式呼吸是最理想的呼吸方式，以下将有详尽说明。



腹式呼吸步骤

1. 深而缓慢地用鼻吸入一口气，吸气时腹部自然膨胀
2. 闭气 3 至 5 秒
3. 然后用口缓慢地把气呼出约 3 至 5 秒
4. 之后再吸入第二口气，重复步骤 1-3



呼吸运动的游戏

首先要确保孩子懂得吸气和吹气，游戏开始前可先握着孩子的手，吹一口气到他的掌心，让孩子了解何为吹气；之后，请孩子自己尝试。



然后，可以请孩子尝试平躺在地垫/床上，双脚屈曲着地，将毛公仔放在孩子的肚子上。请孩子先用鼻吸一大口气，吸气时请孩子胀起腹部把毛公仔向上升起；闭气时，成人协助数“1、2、3、4”；然后请孩子慢慢用口把气呼出。



当孩子清晰明白如何吸气及呼气时，可以让孩子尝试以下不同的游戏。

呼吸游戏(一)：吹泡泡

请孩子用鼻吸一大口气，再用口慢慢把气吹出，看看谁吹出的泡泡比较多。



呼吸游戏(二): 吹风车

请孩子用鼻吸一大口气，再用口慢慢把气吹出，看看孩子可以把风车吹动，走多少个圈。



呼吸游戏(三): 吹哨子

预备孩子喜欢的哨子/笛子，请孩子用鼻吸一口气，再用口完全覆盖吹口的部份，慢慢呼气吹响乐器，持续约 2 秒。



亦可预备伸缩生日哨子，请孩子把卷起了的纸筒吹直。



呼吸游戏(四): 饮管画

预备物资:

(1) 白画纸一张

(2) 饮管一支

(3) 水彩颜料



请孩子把喜欢的颜料用水沟稀，然后再将沟稀了的颜料滴在画纸上，再请孩子用饮管吹气，创作一幅水彩画。

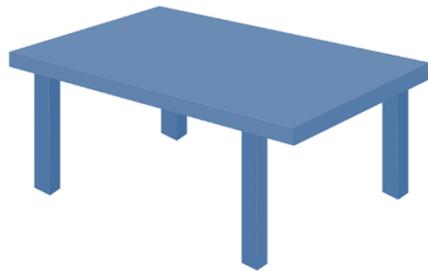


呼吸游戏(五): 吹纸巾比赛

预备物资:

(1) 面纸一盒

(2) 桌子一张



与孩子一场比赛，把面纸放在桌子一端，用力把面纸吹往对侧，最快到达者胜出。



呼吸游戏(六)：手偶游戏

预备物资：

(1) 胶手套一只

(2) 纸杯一个

(3) 饮管一支



成人协助在纸杯旁边刺一个可以放入饮管的孔，放进饮管；再把胶手套套在纸杯的开端。然后，请孩子用鼻吸一口气，再用口透过饮管把气吹出，使胶手套充气胀起。如想增加趣味，可以在胶手套上画上眼睛、耳朵、嘴巴和鼻子；这样当胶手套被吹胀时，就会看到有趣的公仔。



如对以上信息有任何疑问，请向你的物理治疗师查询。



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2025年3月版 © 版权所有