

噘嘴呼吸

居家锻炼项目

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

噘嘴呼吸是控制气短最有效的方法之一。它是一种放慢呼吸节奏的简单方法，且可使每次呼吸更有效率。



噘唇呼吸有什么作用？

噘唇呼吸有助于：

- 改善整体呼吸
- 释放肺部滞留的空气
- 保持呼吸道开放的时间更长
- 延长呼气时间，减缓呼吸频率
- 将肺部的旧空气排出，让新空气进入肺部，从而改善呼吸模式
- 缓解呼吸急促
- 引起全身放松

噘唇呼吸的技巧

刚开始时，每天练习 4 到 5 次，以便掌握正确的呼吸模式：

- 放松颈部和肩部肌肉。
- 用鼻子慢慢吸气（吸气）、然后数到 2、闭上嘴巴。不要做深呼吸；正常呼吸即可。自己数数可能会有帮助：“吸气，1, 2。”
- 噘起或“抿起”嘴唇，就像要吹口哨或吹让蜡烛的火焰微微闪动一样。
- 一边数到 4，一边用噘起的嘴唇慢慢、轻轻地呼气（吐气）：“吐气，1, 2, 3, 4”

应在何时使用此技巧？

采用噘唇呼吸法：

- 遇到任何活动的困难部分，如弯腰、举重或爬楼梯时
- 感到呼吸“上气不接下气”时，或呼吸困难导致恐慌或焦虑时



用鼻吸气暗数“1, 2”。



从嘴吐气暗数，“1, 2, 3, 4”。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您有疑问或顾虑。请致电您的医生或医疗提供者。

我的医疗提供者：
