



腹式呼吸运动



“我相信，如果我们必须共享一种工具或技术来最大限度地改善健康，我会选择正确的腹式呼吸。”

-Patricia Norris, 临床心理神经免疫学博士



目录/CONTENTS

01

什么是腹式呼吸

02

腹式呼吸方法

03

腹式呼吸在产后康复中的作用

1

腹式呼吸的意义

呼吸的机制

机体与外界环境之间的气体交换过程，称为呼吸。

吸气肌:膈肌+肋间外肌

呼气肌:肋间内肌+腹壁肌

呼吸方式

胸式呼吸:女性多见

腹式呼吸:男性、婴儿

混合呼吸:大多数人

呼吸方式

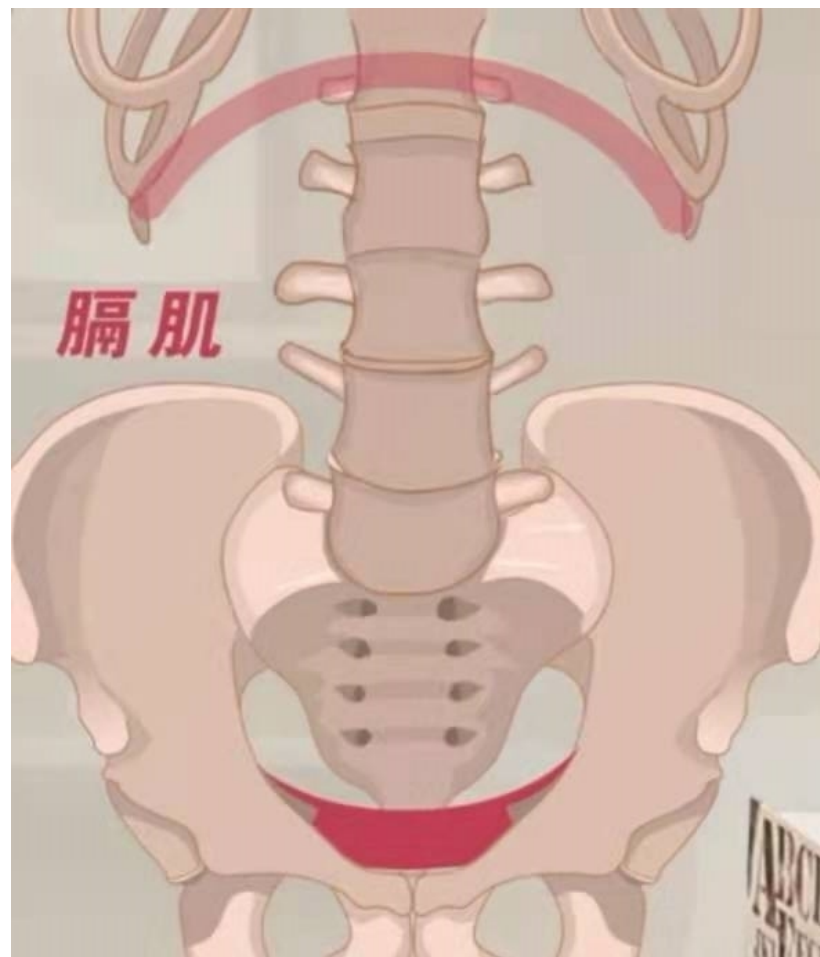
胸式呼吸以肋骨和胸骨活动为主，呼吸时空气直接进入肺部，胸廓前后、左右径增大和缩小，腹部保持平坦。

多见于女性。办公室综合征:低效“浅呼吸”

什么是腹式呼吸?

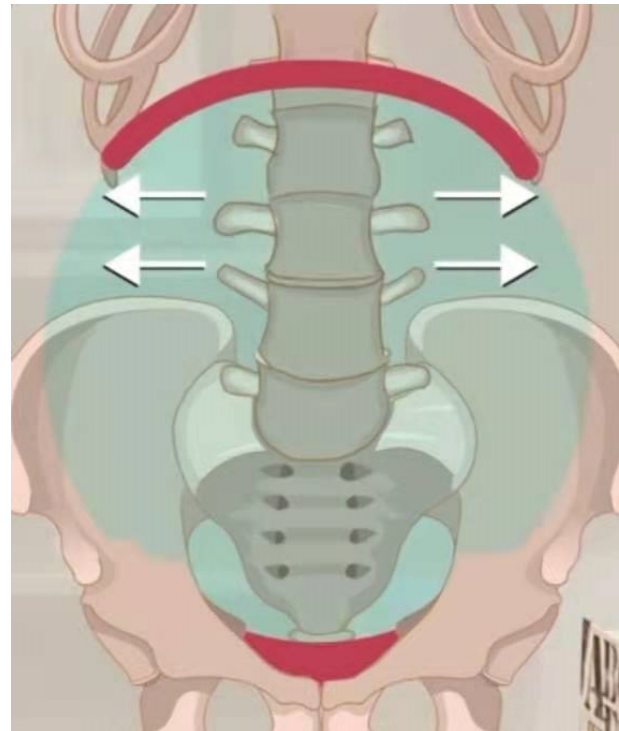
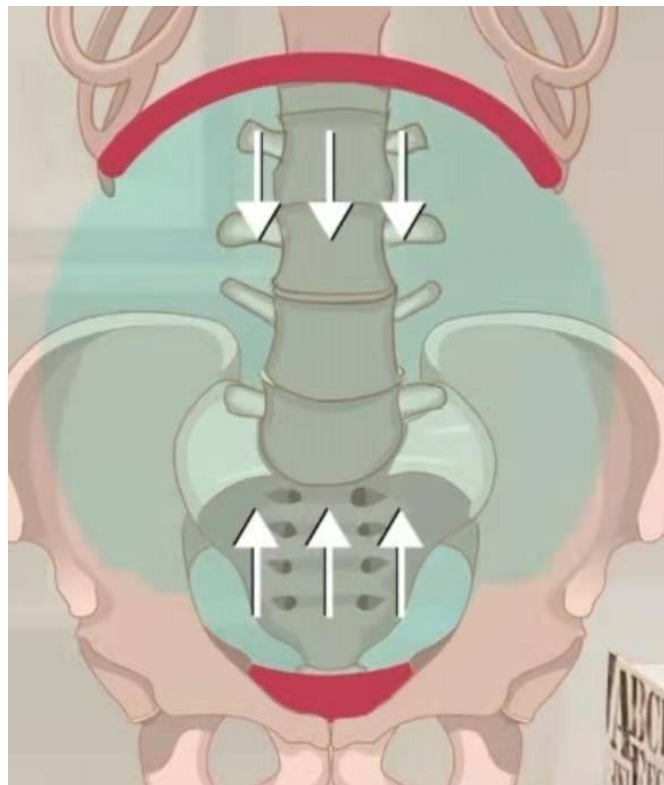
腹式呼吸(横膈膜呼吸)腹式呼吸以膈肌运动为主。

通过有意识延长吸气和呼气时间,以腹部起伏进行深、缓有规律的呼吸运动,达到自我身心调节的目的。



腹式呼吸

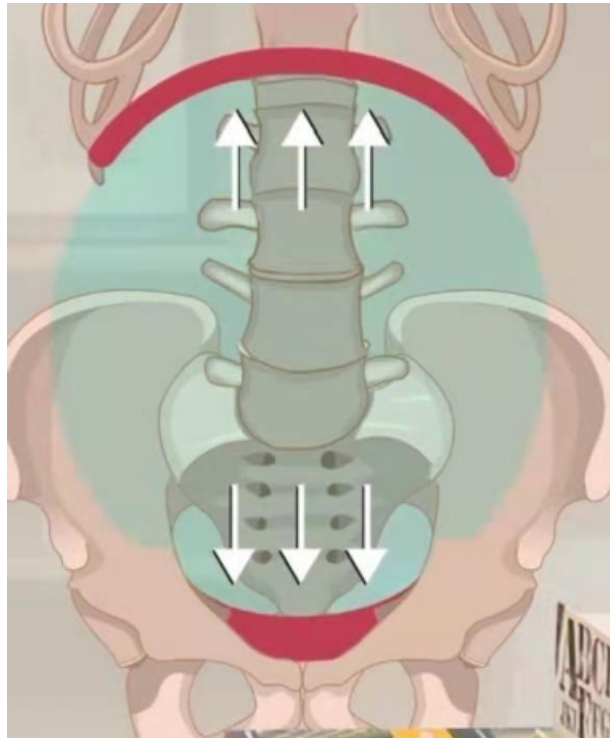
吸气时，膈肌收缩向下移动，腹压增加，导致腹部起伏。



“气沉丹田” “呼吸到脐，寿与天齐”

腹式呼吸

呼气时隔肌恢复至穹窿状，腹肌和盆底肌弹性回缩，



腹式呼吸

腹式呼吸其实就是找回本源、最初的婴儿姿态的过程，最主要的是

放松



腹式呼吸有哪些好处？



扩大肺活量，
改善心肺功能



减少肺部感染



改善盆腹腔
器的功能



缓解紧张、焦虑

2

腹式呼吸的方法

腹式呼吸训练形式

- 躺卧式
- 坐式



腹式呼吸训练形式—躺卧式

第一步

感受你的正常呼吸:

在做腹式呼吸前先感受你的正常呼吸模式，因为腹式呼吸需要改变你正常呼吸的幅度和节律。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/198025000042006136>