

可改善胸悶的 寬胸順氣操

文·圖 / 中醫內科 主治醫師 李嘉菱



1. 寬胸健身操

(1) 簡易上肢運動

- 1 站姿：深吸氣時雙手上舉
- 2 站姿：吐氣時雙手放下
- 3 坐姿：深吸氣時雙手上舉
- 4 坐姿：吐氣時雙手放下，胸腔貼近雙腿



(2) 芭蕾舞手位

- 1 一位手：雙手自然下垂，手臂在手肘和手腕處稍屈曲。手臂與手成橢圓形，放在身體的前面，雙手的中指相對，留有一拳的距離。（此時將氣吐到底）
- 2 二位手：手保持橢圓型，抬到胸前橫膈膜的高度。（慢慢吸氣）
- 3 三位手：在二位手的基礎繼續往上抬，放在額頭的前上方。（吸氣到底）
- 4 七位手：掌心朝下，雙手往兩側往下劃。（慢慢吐氣）
- 4 一位手：逐漸收回到一位。（吐氣到底）



(3) 梳頭髮

每往後梳1次頭髮，作1次深呼吸。
兩側皆練習數次。



(4) 自由式泳姿

掌心朝下，雙手前舉，單手慢慢
由後往前劃圓，做1次深呼吸。
兩側皆練習數次。



(5) 毛巾擴胸操

- 1 雙手伸直，手握毛巾置於頭上，右側彎時吸氣，左側彎時吐氣，做10次，反向亦10次。
- 2 雙手伸直，手握毛巾置於腰後，右側彎時吸氣，左側彎時吐氣，做10次，反向亦10次。



(6) 深層擴胸操

- 1 彎腰，雙手下垂，全身放鬆。（將氣吐到底）
- 2 雙手保持橢圓型慢慢上舉至水平，身體半伸直。（慢慢吸氣）
- 3 雙手繼續往上抬至頭頂上方。（吸氣到底）
- 4 雙手往身體後側，迅速下垂至身體前側。（一次吐氣到底）



2. 呼吸訓練

(1) 噉嘴呼吸訓練

- 1 用鼻子吸氣，由1數到3。
- 2 吐氣時，如吹口哨般噉起嘴唇後慢慢向前吹氣，由1數到6，維持吐氣時間是吸氣時間的兩倍。



(2) 腹式呼吸法：用橫膈帶動呼吸，在吸氣時應使腹部鼓起，吐氣時使腹部凹下。

- 3 練習時可將一手放在胸部，一手放在腹部，吸氣時感覺腹部的手升起。
- 4 吐氣時感覺腹部的手下降