



運動及拍打助新冠肺炎患者改善肺功能

新冠肺炎 (COVID-19) 顧名思義其主要的病變部位在肺，都會出現呼吸的症狀，如咳嗽、呼吸困難、呼吸急促等問題。患者都會發生肺功能障礙和痰液排出困難，有效通氣的肺容積變小，然後就會讓患者的呼吸變得沒有那麼順暢，自身為對抗病毒，局部會有分泌物 (痰) 產生。大病初愈，改善、修復呼吸道的功能，將停留在的宿痰排出是康復的重要理念。中醫藥可通過中藥以及鍼灸、按摩以及拍打等多種方法幫助患者康復。現簡介運動、拍打、深呼吸、自主咳嗽等方法，排出停留呼吸道的宿痰，促進呼吸道的通暢，改善肺功能，助患者康復。那麼，患者應該如何進行深呼吸、咳嗽咳痰訓練呢？

A. 深呼吸

方法：就是胸腹式呼吸(運動膈肌、腹肌)聯合進行，可以排出肺內殘氣及其他代謝產物，吸入更多的新鮮空氣，以供給各臟器所需的氧分提高或改善臟器功能。深呼吸能使人的胸部、腹部的相關肌肉、器官得以較大幅度的運動，能較多地吸進氧氣，吐出二氧化碳，使血液迴圈得以加強，對於解除疲憊，放鬆情緒，都是有益的。其要點是吸氣時，速度一定要緩慢以及均勻，儘量讓新鮮的氣體充滿我們身體中的肺泡。呼氣時盡力所有的廢棄氣體排出身體之外，同時交換更多的新鮮空氣。



功能：可用用最簡單的方法達養肺、改善呼吸功能，恢復肺部的彈性，改善肺功能，同時肺活量也會大大的增加，不僅能夠起到預防、緩解疾病的作用，可以令病體快速恢復健康。

B. 拍打肺部（前胸后背拍打）法

（詳見：[香港大學中醫藥學院「防禦呼吸道傳染性疾病措施」](#)）

C. 肺經絡拍打法

（詳見：[香港大學中醫藥學院「防禦呼吸道傳染性疾病措施」](#)）

D. 隨意呵欠法：

方法：是最常見也是最簡單的呼吸運動，改善肺功能的方法，大家都，請患者要堅持練習打呵欠，配合擴胸肺的運動。每次吸氣不少於5秒。

功能：可用用最簡單的方法達養肺、改善呼吸功能，恢復肺部的彈性，改善肺功能，同時肺活量也會大大的增加，不僅能夠起到預防、緩解疾病的作用，以令病體快速恢復健康。

E. 自排呼吸道異物（吐故納新法）

方法：新冠肺炎及病後的恢復期，常會有呼吸道分泌物或分泌物（痰）停留在支氣管、細支氣管，阻礙疾病的康復，但當肺部功能受損，可出現痰不易咳出來，引生他變。對於有自主行為能力的患者，



可以自主進行呼吸訓練促進排痰。一般讓患者身體略前傾，雙手置於腹部，用鼻深吸氣後稍屏住呼吸，使嘴唇收攏如吹口哨狀，呼氣，然後用嘴長呼氣，呼氣時腹部用力內收。在有咳痰感時，在用嘴呼氣時腹部用力，可用手頂住腹部，氣道變緊，隨呼氣上行，用力主動咳嗽（力度適中），通常可以促進排痰。其中需注意的是，患者在練習時應有家人在旁，如出現憋氣、胸悶、呼吸困難時要調整頻率或終止練習，對自主排痰有困難的患者，可在旁人幫助拍打的基礎上，進行呼吸自排痰練習。

功能：排出停留在呼吸道的宿痰，病邪，促進呼吸道的通暢，改善肺功能，幫助患者康復。

撰文：陳建萍博士（香港大學中醫藥學院首席講師）