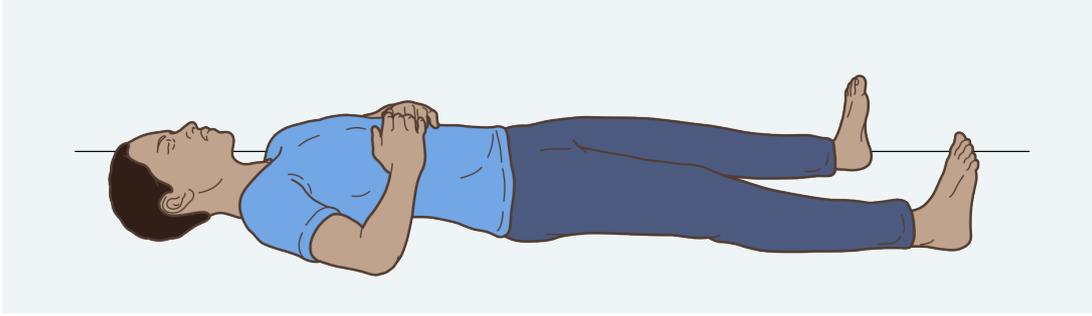
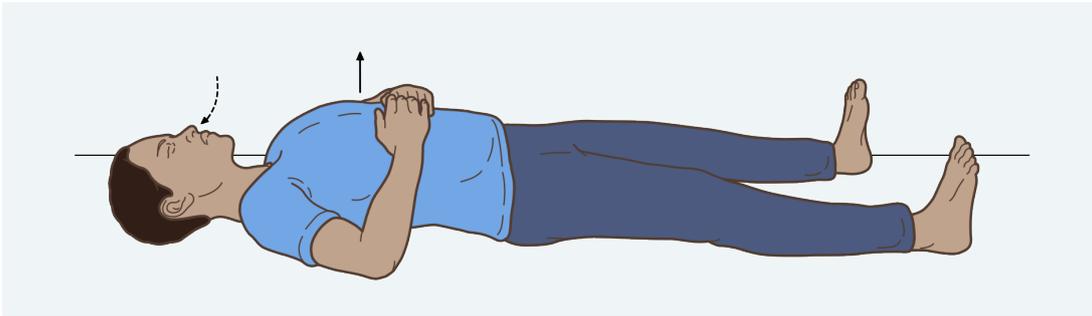


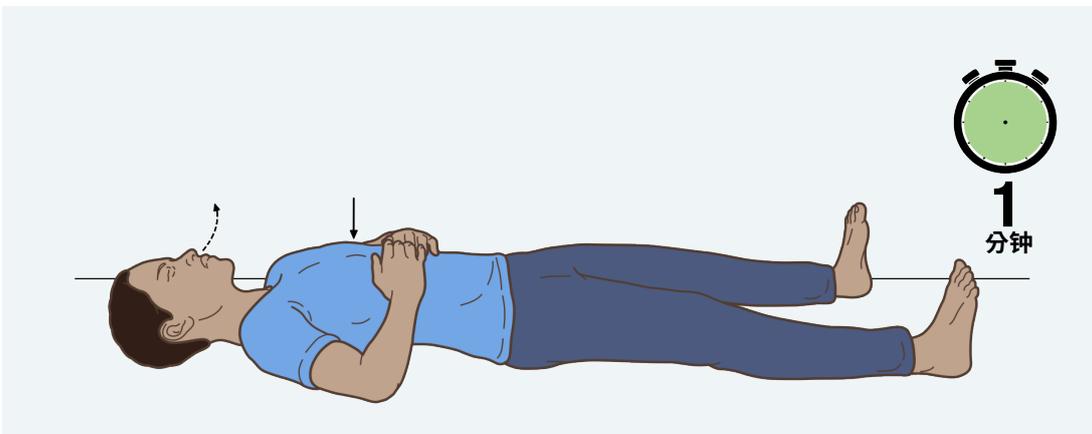
# 活动11:腹式呼吸



1. 躺下, 放松, 感觉舒适。闭上眼睛, 闭上嘴巴。将手放在肋骨中心或肋骨下方, 不要太用力, 你的指尖应该只是轻轻碰触。



2. 用鼻子慢慢地深呼吸。当肺部充满空气时, 你应该感觉到手在上升, 而指尖与肋骨之间现在应该隔着一定距离了。



3. 现在用鼻子慢慢地呼气, 并一直呼气。当空气从肺部排出时, 你应该感觉到手在向下移动, 身体随着肺部一起收缩, 直到指尖再次触碰肋骨。
4. 继续练习这种吸气和呼气的方式一分钟。即使将手从肋骨上移开, 你还能感觉到身体在动吗?

## 后续活动:

当你用嘴吸气和呼气时, 你的身体起伏是否不同? 我们的肺部功能是什么? 它们在哪个部位? 我们如何保持肺部健康?