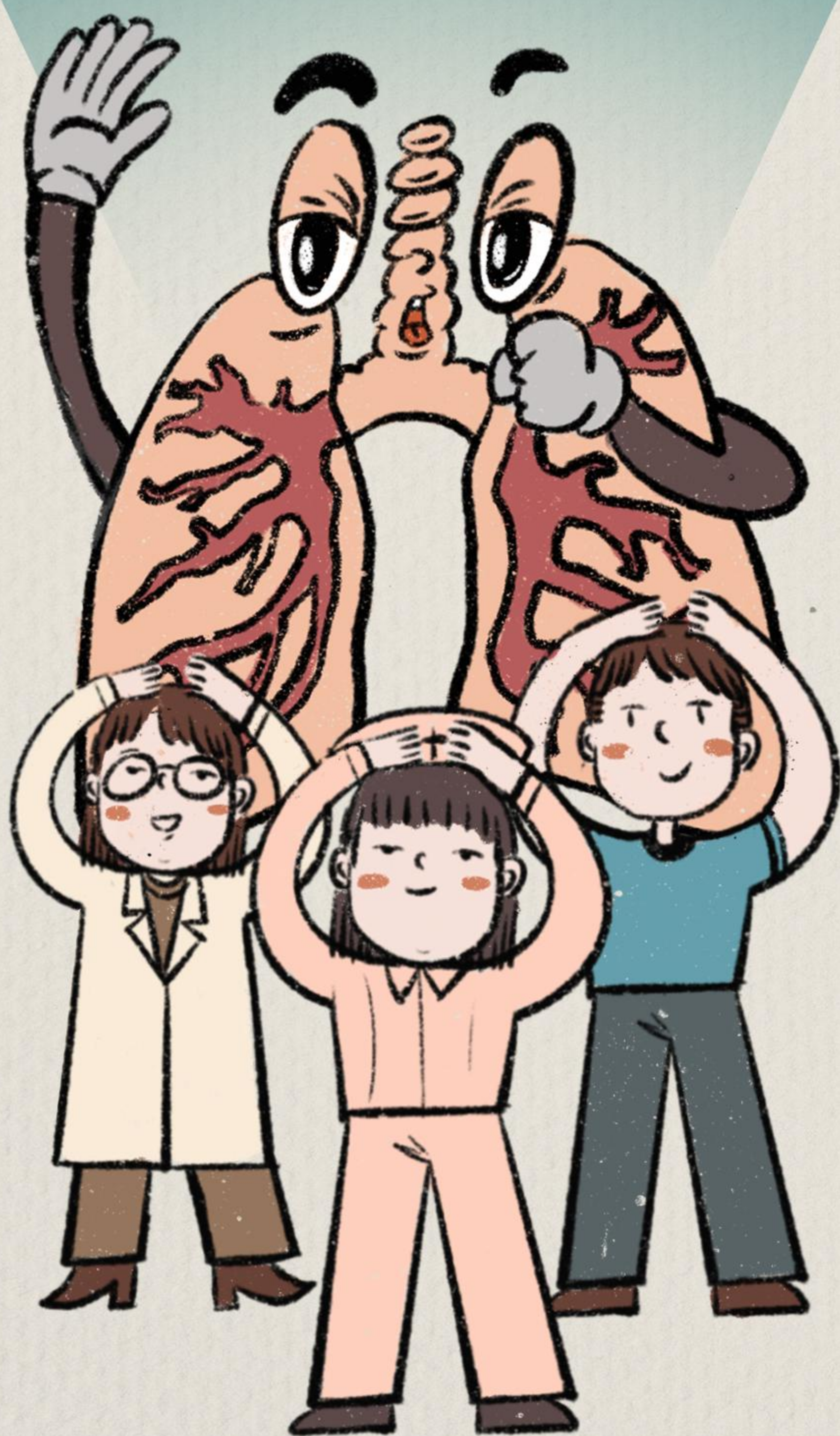




呵护健康呼吸



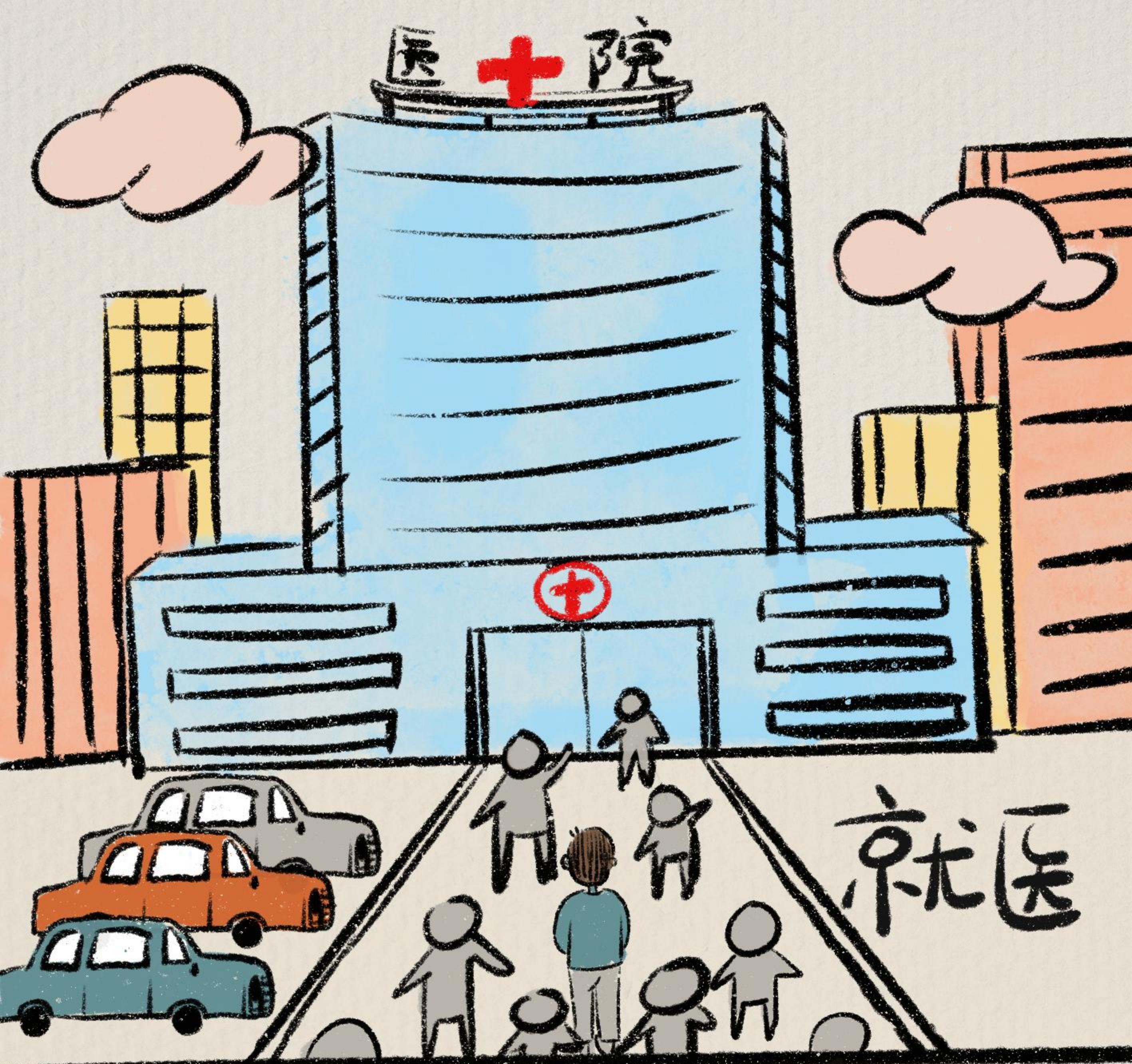
2023

漫画版

我是大飞，
今年35岁，除了
咳嗽，身体没什么
毛病，爱好烟酒
.....







根据症状判断
你需要挂看呼吸科

←呼吸科



通过你的血液、咳嗽痰液的化验，以及肺功能的检查，诊断患有呼吸性疾病。



咳嗽痰液

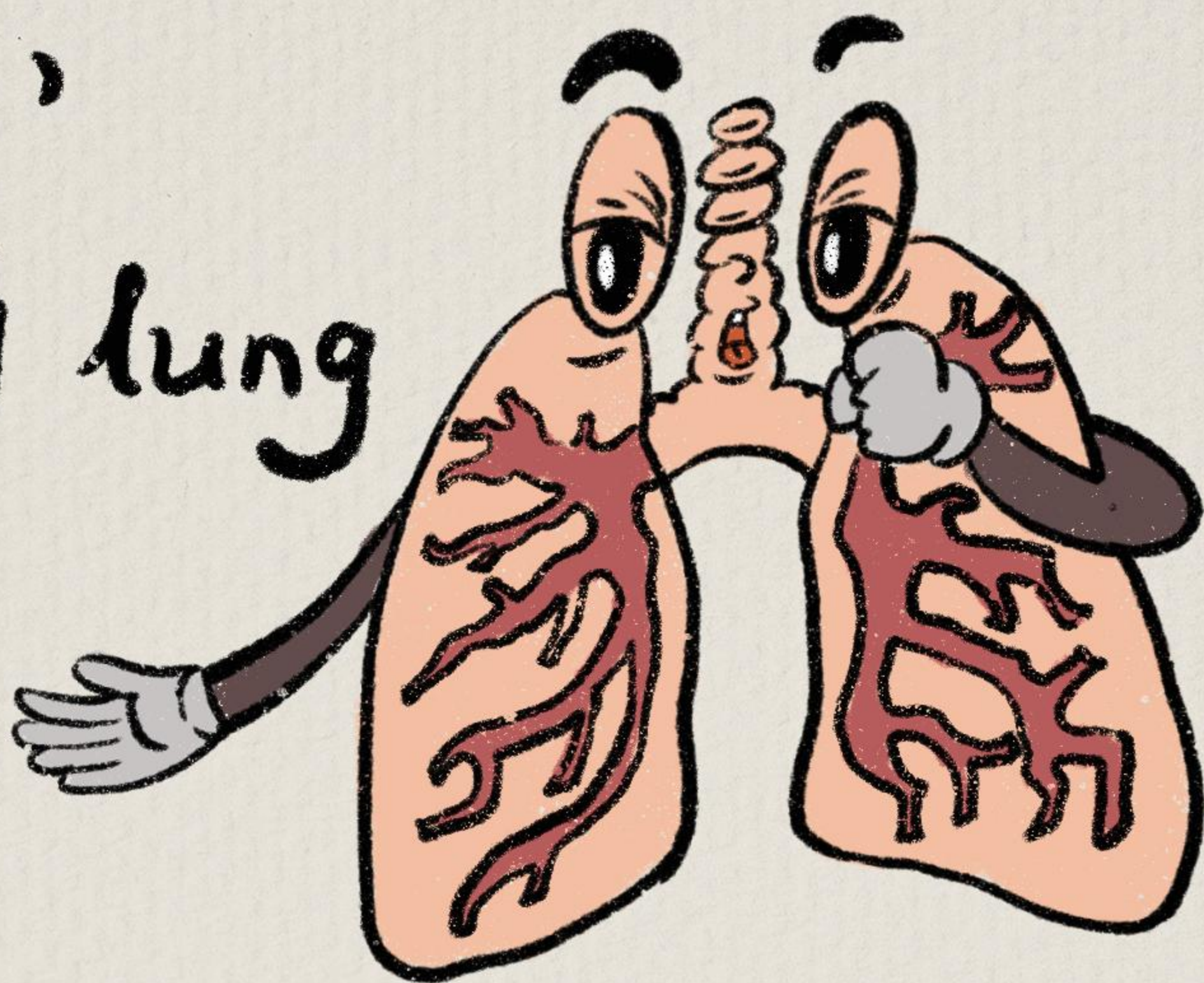
血液

肺功能

什么是呼吸性？
疾病



(fèi)
肺 lung

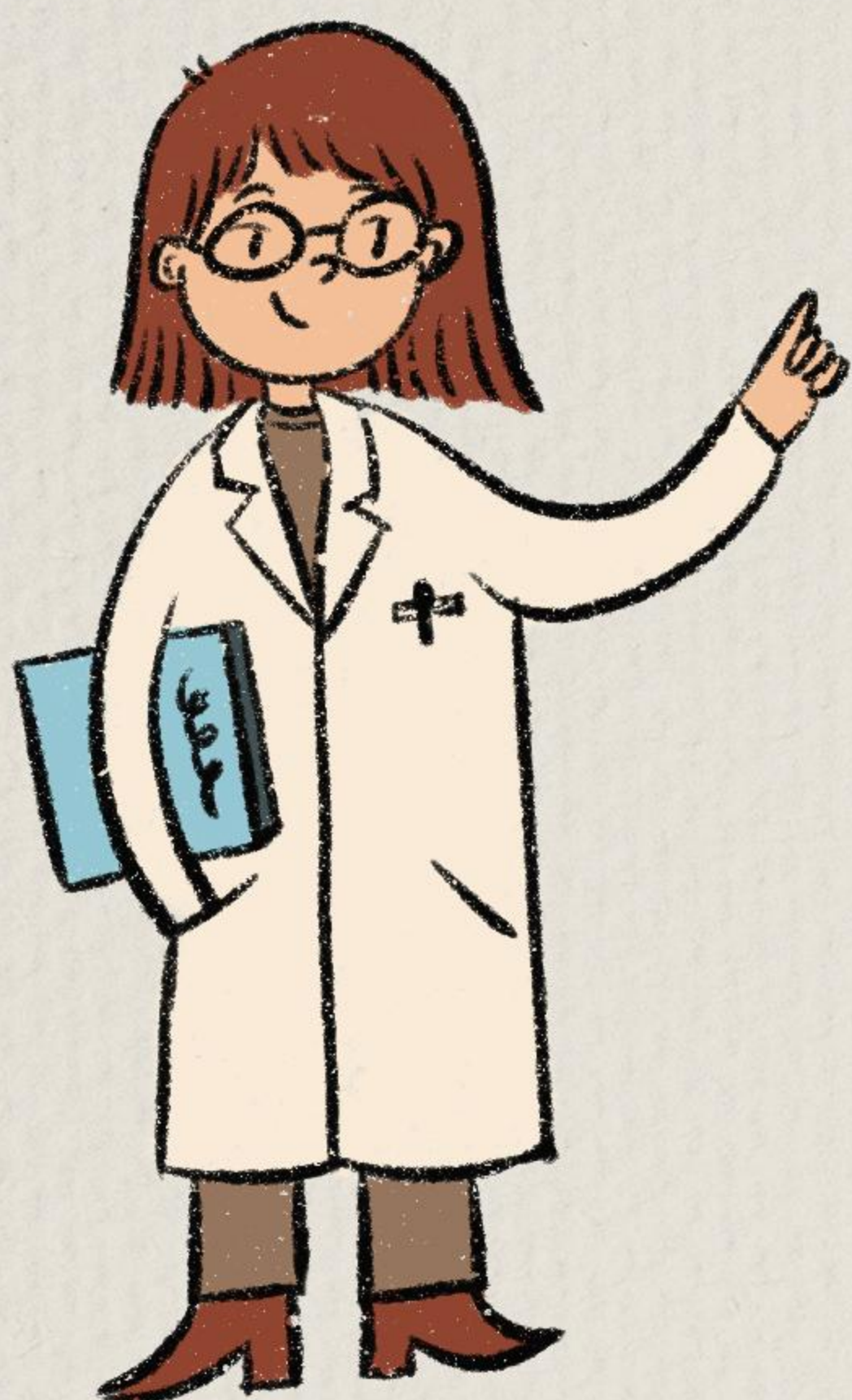


呼吸性疾病是指影响呼吸系统（包括鼻腔、喉咙、气管、支气管和肺部）功能的一类疾病。

常见的包括：哮喘、慢性阻塞性肺病、肺炎、支气管炎、肺结核等。

这些疾病可以对呼吸系统的正常功能产生不同程度的影响，严重时可能导致呼吸困难、缺氧和影响生活质量。及早的诊断和治疗对于呼吸性疾病的管理和预防进展至关重要。





呼吸性疾病的
治疗方法因疾病类型
和严重程度而异。

以下是一些常见
的治疗方法和
管理原则：药物治疗、
氧疗、物理疗法、
手术干预、生活方式
管理等。

就大飞的病情，
需要采取药物治疗
和物理疗法相结合
的方式进行。

另外生活方式要
改变：必须戒烟、
戒酒，在粉尘环境
下工作时必须佩戴
相应的防护措施。

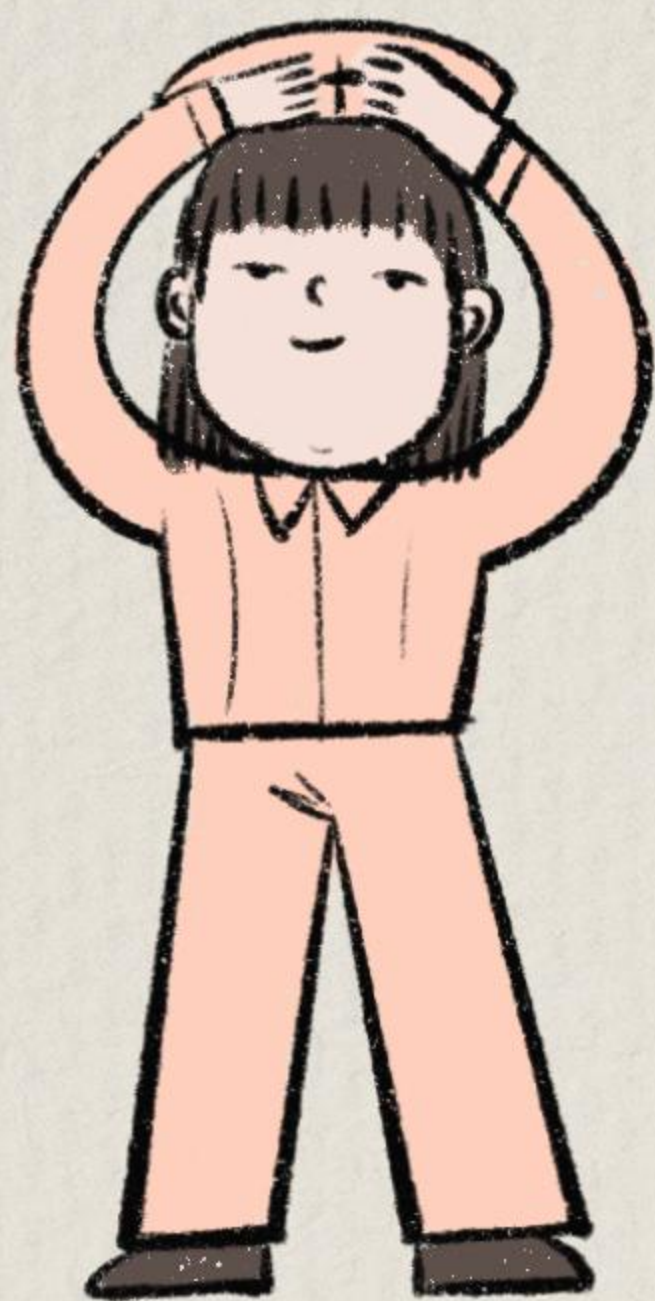


大飞，回家记得每天坚持做
呼吸操，增强心肺运动耐力和免
疫力喔！

我现在演示给你看。



托天呼吸



›››双腿分开，指尖相对，向上托天，目光跟随手动，吸气；
›››双手经体侧慢慢放下，呼气。

起势

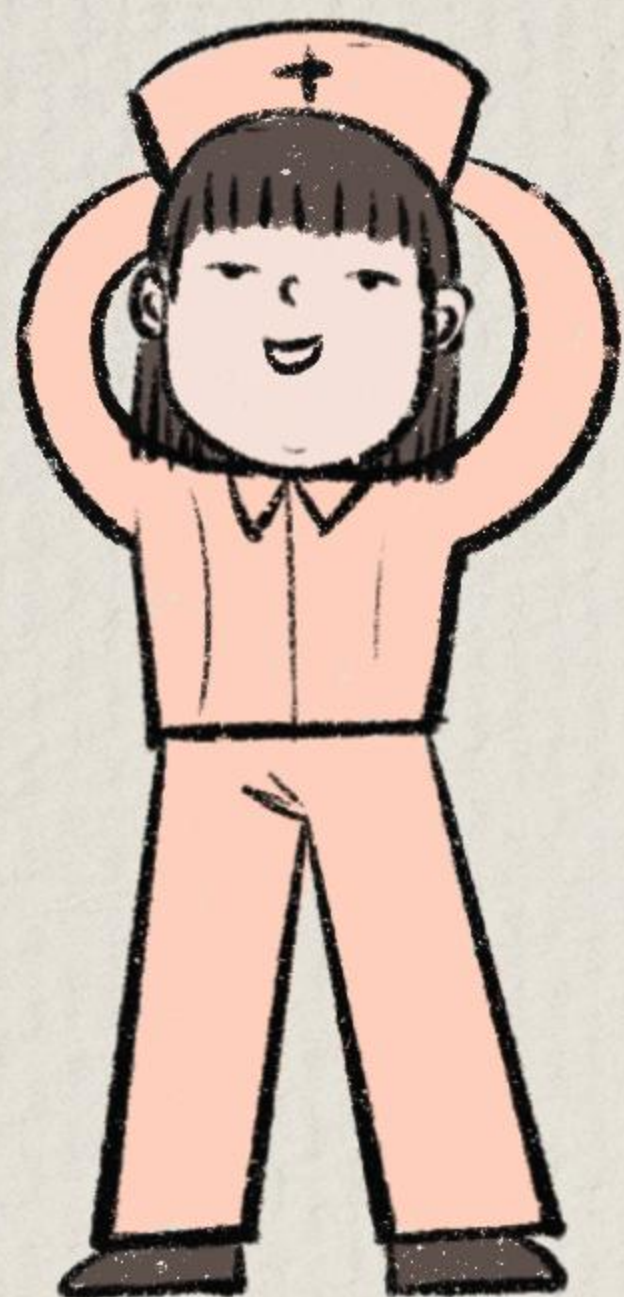


›››双腿分开，双臂侧平举，吸气；
›››双臂前平举，缓慢下蹲，呼气。



平血呼吸

›››双腿分开，双臂侧平举，吸气；
›››手从头顶到脚面绕一大圈，呼气。



上肺呼吸

›››双手抱头，双臂打开，头后仰，吸气；
›››双臂并拢，低头含胸，呼气。



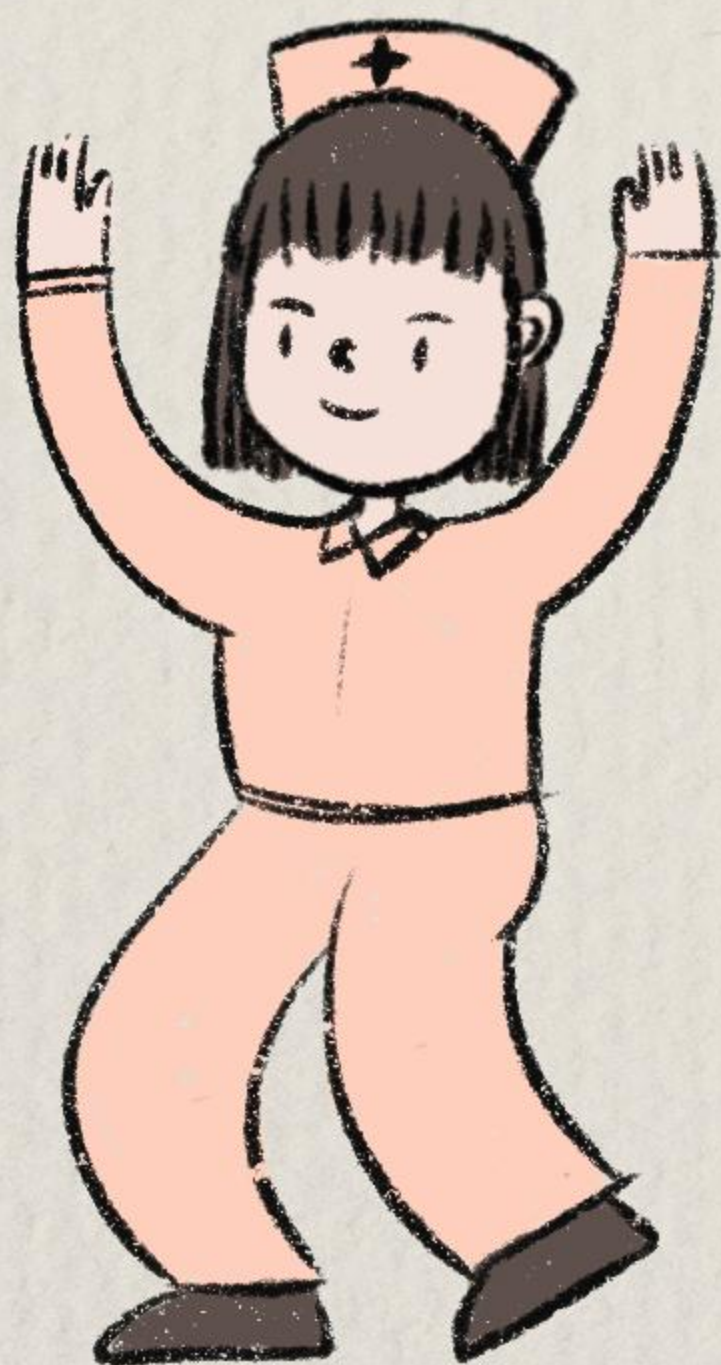
全肺呼吸

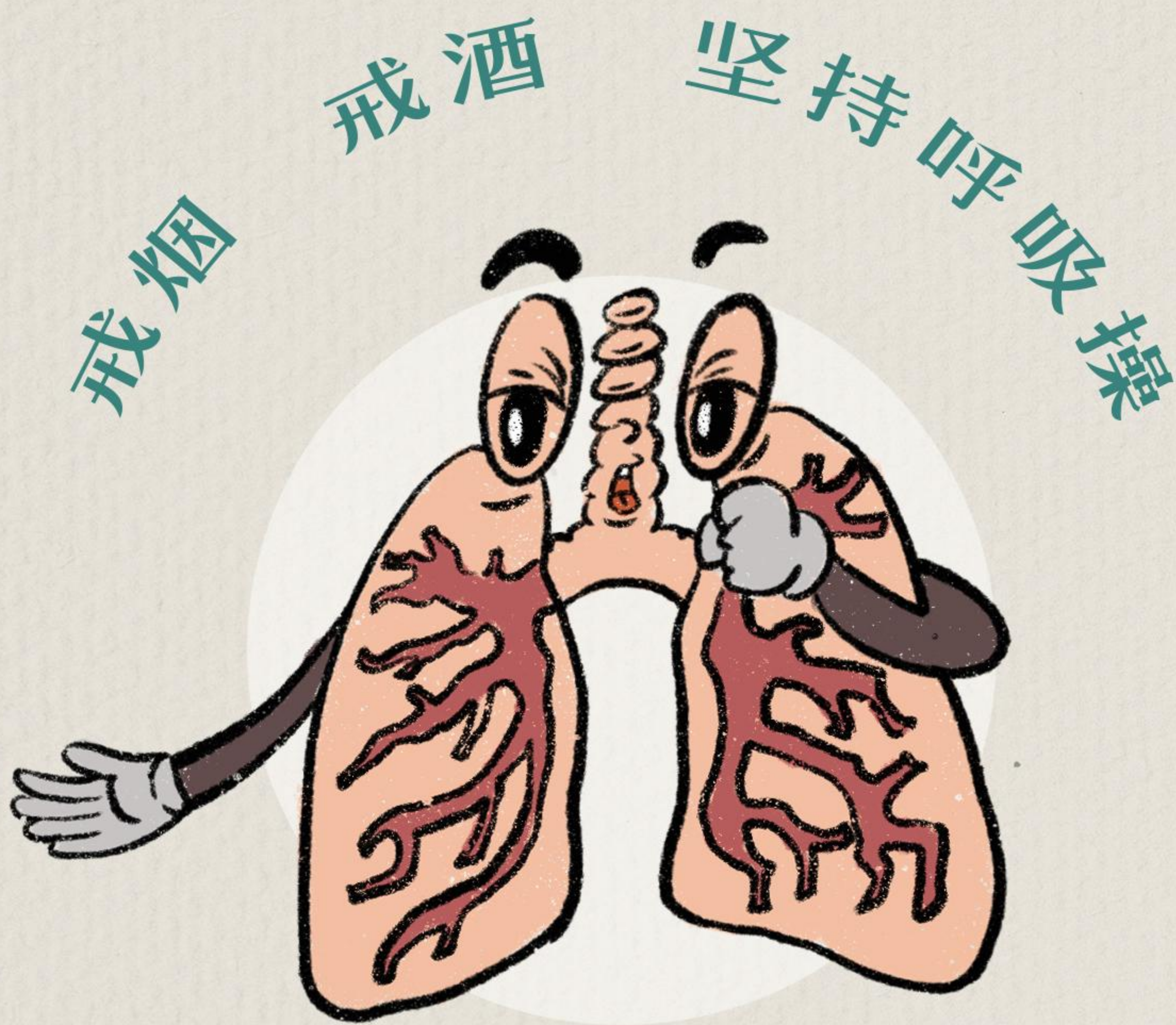
›››双腿分开，双手经体侧上举，到最高点时垫脚上举，吸气；
›››双手经体侧放下，呼气。



丹田呼吸

›››向左前方迈出一小步，双手向两侧打开，吸气；
›››双腿并拢，双手置于丹田，呼气。





健康从"肺"开始!