

深呼吸练习 Deep Breathing Exercises

深呼吸是一种减轻压力、缓解紧张和增加舒适感的简单方法。在有压力的事件（如看医生）发生之前，先进行深呼吸。如果您焦躁不安、疲劳、恶心或疼痛，深呼吸可以让您感觉较为轻松些。您可以在站立、坐车或候诊时练习深呼吸。只需几分钟，您就能学会这一技巧。

我们在 Soundcloud - soundcloud.com/phsabc 上有播放列表，可用于指导练习。有正念与冥想、放松与引导意象的播放列表。您可以在移动设备或电脑上收听。您还可以使用免费的 Soundcloud 应用程序搜索 BC 癌症局的节目。

建议 Suggestions:

1. 采用舒适的姿势坐下或躺下。
2. 将一只手的手掌放在胸部中央。另一只手放在腹部。如果开始时感到紧张，深吸几口气，深呼几口气。
3. 继续正常呼吸。随着吸气呼气，吸气呼气，吸气呼气，感觉您的双手在起伏.....
4. 吸气时，把您的胃想象成一个气球。当它充满空气时，就会抬起您放在腹部的手。呼气时，气球瘪下去，您的手就会垂下来。当您发现自己的注意力分散时，轻轻地把它拉回到呼吸上来。
5. 继续用腹部呼吸几分钟。为了保持专注于呼吸，每次吸气时默数（"1.....2.....3....."）。每次呼气时，则对自己说“放松”。
6. 注意控制呼吸后的平静感。
7. 每天至少练习 5 分钟深呼吸。学会这项技能后，您可能不需要每次练习深呼吸时都做第 4 步。