

慢阻肺可防可治

随着病情进展日益显著，除应用药物治疗外，**呼吸康复治疗**可减轻呼吸困难症状，提高运动耐力、改善生活质量、减轻焦虑、减少急性发作再住院的风险。



运动方式分为**有氧训练**、**阻力训练**、**平衡柔韧性训练**、**呼吸功能锻炼**等。

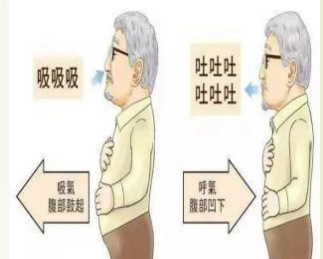
有氧训练

快走、慢跑、
游泳、打球等



平衡柔韧性训练

太极拳、瑜
伽、八段锦等



阻力训练

哑铃、深蹲、
俯卧撑等



呼吸功能锻炼

缩唇腹式呼
吸、有效咳嗽



**有氧阻力加平衡，缩唇腹式，吸呼吸，
我们一起动起来，战胜肺阻，畅快呼吸!**