



肺。營動樂

一本專為肺癌人士而設的身心靈健康小冊子



2022年6月版本

銘琪
maggie's
癌症關顧中心
Cancer Caring Centre

開篇

肺癌病友在治療的過程中少不免有些被動，但是在主動的環節當中，他們仍然可以擁抱希望，踏上康復之路。透過恆常運動，均衡飲食及保持正面心態，在治療的過程中定必事半功倍。



呼吸運動與你：第一部

第一式：胸式呼吸

在整個呼吸過程中，大部分靠胸腔部位的肌肉來幫助空氣在肺部進出，通常只有上三份之一的肺部有空氣進出，所以呼吸量一般較淺，屬於快速換氣的方法，尤其是在進行劇烈運動的過程中特別需要。

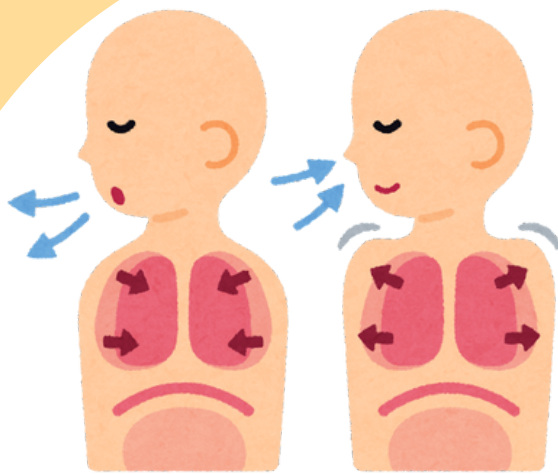
鍛鍊方法

呼吸時會感到上身有明顯的起伏。

1. 保持收腹，吸氣擴胸
2. 吸盡後閉氣停留約3-5秒
3. 呼氣完全呼出，重覆做5-10個循環

好處

能夠快速得到氧氣；幫助運動時快速恢復；提高肌肉力量的產生。



資料提供：
香港體魄復健教練 劉梓培

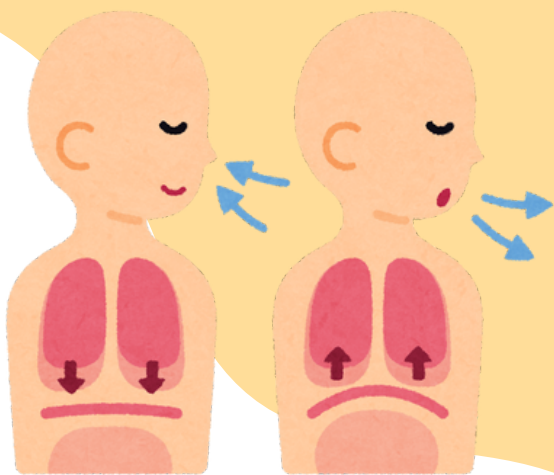
第二式：腹式呼吸

腹式呼吸法則會特別注重橫膈膜的運動，在吸氣的時候使橫膈膜下壓，讓胸腔擴大的範圍更大，使空氣能進到肺部更深的地方，所以呼吸量一般較深，屬於緩慢換氣方法。特別適合瑜珈、伸展、太極等需要空氣緩慢進出的活動。

鍛鍊方法

呼吸時會感到腹部有明顯的起伏。

1. 全身放鬆
2. 吸氣時用約4-5秒緩慢將空氣吸入腹腔部位，感到腹部脹起後，停留數秒
3. 用16-20秒緩緩呼出，重覆10-20個循環



資料提供：
香港體魄復健教練 劉梓培

第二式：腹式呼吸

好處

- 增加肺活量，令肺部有更充足的氧氣
- 提高肺部換氣的質量：因呼吸的時間緩慢及空氣能到達肺部更深的地方
- 改善腹腔內臟健康
- 因腹部肌肉的運動令橫隔膜下壓以產生吸氣，所產生的內壓增加腸道蠕動
- 改善骨骼關節健康：尤其是腰脊和盆骨底部的肌肉，藉著呼吸得以運動
- 消除疲勞，改善睡眠質素



小貼士

一般人平時所採用的呼吸模式多為腹式和胸式呼吸混合在一起，而正常的呼吸應該介乎每分鐘約5 - 12次，所以鼓勵多做腹式呼吸的練習；練習過程中亦可加入不同的練習組合，例如：鼻吸鼻呼、鼻吸口呼、口吸鼻呼、口吸口呼；及選擇一個寧靜和舒適的環境下進行練習，會有意想不到的收穫。

呼吸運動與你：第二部

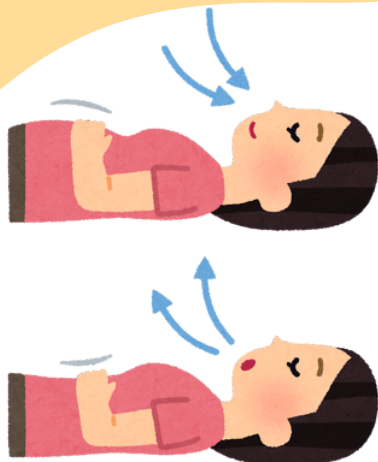
病友在氣喘時，可以調節呼吸節奏，亦可以使用工具減少氣喘的感覺。

第一式：噘唇呼吸法

由於氣道受病變影響，氣管容易於呼氣時收窄。將嘴部收窄作噘唇呼氣，所形成的氣道內壓可令氣管張開，令你在下次吸氣前先排走肺內氣體，減輕氣喘感覺。呼氣時只需延長時間，不用額外費力。呼吸應盡量輕柔、均勻及弛緩。呼氣時間是吸氣時間的兩倍，維持約半分鐘。

鍛鍊方法

1. 用枕頭承托頭部以放鬆肩頸肌肉
2. 用鼻慢慢吸氣數1到3
3. 呼氣時口唇要噘合，狀似吹口哨，慢慢呼氣，數1到6



資料提供：
香港體魄復健教練 劉梓培

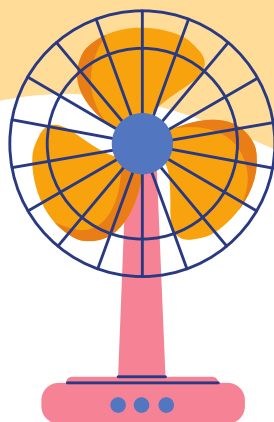


第二式：排痰方法

痰液阻塞肺部是其中一個引致氣喘的原因，而配合呼吸運動可以更有效排痰。先以「噉唇呼吸法」協調呼吸再進行3至4次「腹式呼吸」運動，然後用力咳痰，重覆以上步驟直至沒有痰為止。

第三式：使用小風扇

將小風扇持於距離臉部約6吋位置將小風扇吹向臉部的中央，讓鼻子的周圍及上唇都能感受到涼風，維持5至10分鐘，同時進行「噉唇呼吸法」。面部三叉神經線接觸冷空氣後，緩和呼吸困難的感覺。



資料提供：
香港體魄復健教練 劉梓培

簡易運動

• 左觀右望



1. 轉頭左邊，噉唇呼氣
2. 頭回正中，鼻子吸氣
3. 轉頭右邊，噉唇呼氣
4. 頭回正中，鼻子吸氣

• 擔天望地

1. 仰頭向上，鼻子吸氣
 2. 點頭向下，噉唇呼氣
- 重覆10次，做3組

• 抬肩鬆下

1. 聳起雙肩，鼻子吸氣
 2. 放鬆雙肩，噉唇呼氣
- 重覆10次，做3組

資料提供：
香港體魄復健教練 劉梓培

簡易運動

• 前後彎身

1. 雙手向後擺，身體後彎，鼻子吸氣
 2. 雙手向前擺，身體前彎，噉唇呼氣
- 重覆10次， 做3組

• 身體旋轉

1. 手放大腿，鼻子吸氣
 2. 轉腰舉手，噉唇呼氣
- 重覆10次， 做3組

• 頂天立地

1. 雙手扣合，肘直，於身前
 2. 提起雙手，上升，鼻吸氣
 3. 雙掌反上，肘直，掌頂天
 4. 雙手放開，旁開，噉唇呼
- 重覆10次， 做3組



資料提供：
香港體魄復健教練 劉梓培

營養與你

均衡的營養攝取為治療過程中不可缺少的一部份，目標為減少肌肉流失和維持健康的免疫力，以促進身體復原、減低感染風險及提高生活質素。

● 營養師的飲食建議

1. 應以高蛋白質、高熱量的食物為主，為身體補充足夠的營養。
2. 少食多餐，吃飯時放鬆心情，細嚼慢嚥，有助消化。
3. 需注意食物及個人衛生，食物須煮熟透才可進食，以減低受感染的機會。
4. 如味覺有所改變，食物變得淡而無味，可加適量油、鹽、糖、胡椒、薑、蒜、蔥、黃薑粉等來調味，以增進食慾。
5. 飲食配搭宜多元化，選擇自己喜愛的食物吃，不宜胡亂戒口。
6. 有需要時可加營養奶或蛋白粉補充體力，詳情請向你的註冊營養師諮詢。

資料提供：
銘琪癌症關顧中心
英國註冊營養師 潘仕寶

肺癌食療

肉醬燕麥意粉 (6人份量)

材料：

瘦免治牛肉	500克	鹽、糖、黑胡椒粉	適量
番茄醬	2湯匙	洋蔥(切粒)	2個
紅蘿蔔(切粒)	2條	有機低鹽牛肉湯	400 毫升
大蒜(切碎)	4 瓣	巴馬臣芝士(磨碎)	80 克
燕麥意粉	400 克	番茄粒	2罐 400 克
橄欖油	2 湯匙		

製法：

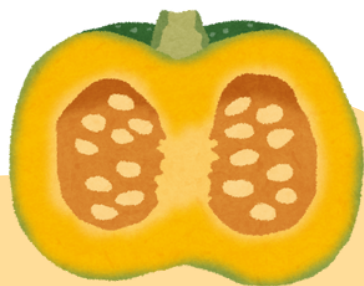
1. 在鑊中加熱1湯匙油，加入免治牛肉、少許鹽和黑胡椒粉煮熟。將牛肉轉移到大碗，備用。
2. 在鑊中加熱1湯匙油，加入大蒜和洋蔥，煮3分鐘。加入紅蘿蔔再煮2分鐘，直到蔬菜變軟。然後將牛肉倒回鑊中。
3. 將番茄粒和番茄醬倒入鑊中，加入肉湯加熱煮沸，然後減慢火煮約45分鐘，或直至醬汁變稠，按個人口味添加鹽、糖和黑胡椒粉調味。
4. 用大鍋煮沸水，加少許鹽。加入意粉煮約12分鐘至熟，然後瀝乾。
5. 把意粉撈至肉醬中，攪勻。
6. 伴入磨碎的巴馬臣芝士，即成。

資料提供：

銘琪癌症關顧中心
英國註冊營養師 潘仕寶



肺癌食療



南瓜湯 (6-8人份量)

材料：

大日本南瓜 (去籽切件)	1 個
洋蔥 (切粒)	2 個
橄欖油	2 湯匙
有機低鹽蔬菜湯	1000 毫升
蒜頭 (切碎)	4 瓣
黃薑粉、鹽、黑胡椒粉	適量

製法：

1. 在大鍋中加熱橄欖油，加入蒜和洋蔥煮 5 分鐘至變軟。
2. 將南瓜放入鍋中，煮 10 分鐘至變軟。
3. 把蔬菜湯倒入鍋中煮沸，然後以慢火煮 10 分鐘，直至南瓜變軟。用黃薑粉、鹽和黑胡椒粉調味。
4. 用攪拌器將湯打成蓉，即成。



小貼士

可在湯中加入牛奶、營養奶或蛋白粉，增加南瓜湯的蛋白質和卡路里含量。

資料提供：
銘琪癌症關顧中心
英國註冊營養師 潘仕寶

情緒管理

1. 保持正面心態去面對病情，傳遞愛與關懷。
2. 有負面情緒浮現是很正常的事，只需要讓它自然而來，自然而去，容許自己哭出來或找朋友傾訴，有助疏導情緒，或者可以做一些輕鬆減壓活動，如：做運動、聽音樂。
3. 面對心情低落時，可以選擇不讓情緒影響自己，包括要有意志地維持日常作息，如盡量做自己能做的好事，因為愈不活動只會令情緒愈差。
4. 嘗試睡前做輕鬆的活動(如：鬆弛練習)及避免使用電子產品，有助腦部慢慢放鬆，以提升睡眠質素。
5. 多跟伴侶及家人溝通，彼此傾訴心裡的憂慮和了解對方的需要，一起商量如何面對危機，得到家人的支持，反而更加輕鬆，更有希望。

資料提供：
銘琪癌症關顧中心
高級臨床心理學家 陳俊雄





資訊支援

情緒、社交及 心理支援



為受癌症影響的人士 提供免費癌症支援服務



鬆弛治療及
壓力管理

溫馨及舒適
的環境





銘琪中心與你一直同行，陪伴你走過每一段旅程



2465 6006



6625 4225



@maggiescentrehongkong



info@maggiescentre.org.hk



www.maggiescentre.org.hk



香港新界屯門青松觀路屯門醫院 銘琪癌症關顧中心

捐款支持

