1.觀察記錄小嬰兒的呼吸方式,與自己的呼吸方式分析比較看有何不同

2.呼吸的方式有哪幾種?

3.呼吸法對健康保健的作用

4.呼吸法的文獻探討

1.人類基本的呼吸方式可分為:胸式呼吸、腹式呼吸，成人以胸式呼吸為主，新生兒則呈現腹式呼吸，所以觀察成人在呼吸時，胸腔在吸氣的時候會鼓起來，而嬰兒在吸氣時，是腹腔會鼓起來，而在呼吸頻率上，成人的頻率大概每分鐘16~20次，新生兒大概每分鐘40~60次，整體而言，新生兒大概多了2.5倍的呼吸次數。

(https://www.youtube.com/watch?v=FpVHhg-d9O4&ab\_channel=apricastyle)

透過此影片的觀察與自己的計時，影片中的嬰兒一分鐘估算起來大概每分鐘呼吸50次左右，由此可印證新生兒大概每分鐘會呼吸40~60次。

2.人類的呼吸方式可分為:胸式呼吸、腹式呼吸，一般人大多數的時間都是使用胸式呼吸法，以胸式呼吸來說，它也被稱作肋式呼吸法、橫式呼吸法，這種呼吸法單靠肋骨的側向擴張來吸氣，用肋間外肌上舉肋骨以擴大胸廓。其甚者，吸氣時雙肩上擡，氣息吸得淺，因此又稱為肩式呼吸法、鎖骨式呼吸法或高胸式呼吸法等。胸式呼吸時，只有肺的上半部肺泡在工作，占全肺4/5的中下肺葉的肺泡卻在休息。

而相較於胸式呼吸，腹式呼吸則是讓橫膈膜上下移動。由於吸氣時橫膈膜會下降、腹部突起，把臟器擠到下方，因此肚子會膨脹，而非胸部膨脹。為此，吐氣時橫膈膜將會比平常上升、腹部肌肉貼近腹腔，可以保證深度呼吸，吐出較多停滯在肺底部的二氧化碳，加強肺臟下半部的換氣，而當在做腹式呼吸的時候，腹部會向外擴展，橫膈膜則是側向擴張，而胸部和肩部則是保持放鬆的狀態。

而根據出入口的不同，也可以分成四種呼吸方式，鼻進鼻出，鼻進口出，口進鼻出，口進口出。

3.使用腹部深呼吸時，因為大量使用橫隔膜，「PGI2（前列環素）」將會增加，它可以讓血管擴張、血流順暢、抑制血小板（血管損傷時，凝固修復的物質）過度聚集，降低血栓的風險，同時使用腹部深呼吸可以讓血壓下降，並預防動脈硬化，而且透過腹式呼吸，可以將呼吸的速度放慢，就可以達到放鬆肌肉、消除疲勞的效果，同時就能讓失眠的問題改善，之後就可以減少焦慮，紓緩壓力了。

4.整體而言，腹部呼吸對身體健康會有一定的幫助，不只會讓肺部的肌肉更加的有訓練到，也能讓自己的身體健康變得更好，與此同時，也可以讓心理上的問題獲得改善，但因為腹式呼吸對成人來說，不屬於正常的呼吸方式，如果太過依賴的話，會不利於正常呼吸，所以在用腹式呼吸以前，需要好好評估才行。

來源:

1. https://www.youtube.com/watch?v=FpVHhg-d9O4&ab\_channel=apricastyle

2.https://kknews.cc/zh-tw/baby/ygmaz4j.html

3.https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/3359

4.https://health.udn.com/health/story/6008/3008706

5.https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/15130

6.

<http://www.sop.org.tw/sop_journal/Upload_files/16_3/02.pdf>

7. <https://heho.com.tw/archives/82875>

8. https://kknews.cc/zh-tw/health/yp3p33a.html