

肺部功能降低是很多人存在的情况，特别是那些长期大量吸烟，缺乏锻炼又饮食不正确的人，肺部多多少少会受到伤害，进而有相关症状出现。

呼吸不顺畅，容易咳嗽，痰液分泌量多的人要引起重视，掌握方法来保养，才能让疾病远离，否则严重的肺部疾病出现，正常生活受到影响，寿命还容易缩短。



2、补充足够的水分

想要提高肺部功能应该科学补充水分，水是生命之源，每天都要有足够的饮水量，才能促进血液循环，加强代谢，同时让积累的有害物质排泄出体外。

有的人经常大量吸烟，肺部积累的有害物质多，没有通过正确的渠道排泄掉，会积累而让肺部受到损伤。

正确调节得每天水分满足需求，坚持下来肺部功能可以提高。



头条 @医联媒体

5、呼吸新鲜空气

保养肺部应该呼吸新鲜的空气

，因为肺部是重要的呼吸器官，保持其功能良好需要有足够的氧气提供，同时通过肺部发挥作用呼出二氧化碳，而在这个过程中是否有吸入新鲜空气决定其健康程度。

如果生活的环境污染严重，加上自己又有吸烟行为，总会获取有害物质，肺部会不堪重负。需要到空气良好的地方生活，同时多进行深呼吸。