

第一章：肺臟及其功能 Know Your Lungs

肺臟是呼吸的主要器官。當您吸氣時，肺部擴張，空氣由您的鼻或口腔進入氣管，然後通過支氣管進入到肺。在此空氣中的氧氣進入血液，而血中的二氧化碳（身體內的廢物）則進入肺泡。當您呼氣時，肺部收縮，將體內的二氧化碳經過同樣的渠道派出體外。這種氧氣和二氧化碳的交換非常重要，因為您身體的每一個細胞都需要氧氣才能正常工作。

