



培训项目

名师手记

学者心得

歌唱名家

名作推介

特色栏目: [唱客](#) | [名师推介](#) | [课堂实录](#) | [音乐会精选](#) | [学术争鸣](#)

站内搜索

声乐教学主页

搜索

[名师推介](#)

[课堂实录](#)

[音乐会精选](#)

[学术争鸣](#)

[嗓音美育中的呼吸与哼鸣](#)

[嗓音美育—还原嗓音美丽..](#)

[人体声音生理学为基础的..](#)

[谈谈目前声乐界状况](#)

[朱逢博的演唱技巧](#)

[声乐教学中歌唱心理调控..](#)

[中小学教师嗓音病的物理..](#)

[从声音美体验人性美](#)

[学习声乐的真正意义是学..](#)

[声乐教学是经验科学而不..](#)

[谈声乐学习中的模仿](#)

[谈谈对中国唱法的点滴体..](#)

> [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) <

中小学教师嗓音病的物理疗法

中小学教师嗓音病的物理疗法

卢其宝 李少群

英国苏塞克斯大学教育学院负责嗓音训练项目的教授詹姆斯·威廉姆斯先生说：“教学离不开交流，而嗓音是交流的主要工具，不给教师做有关嗓音技巧的培训，就好比培训外科医生而不给他们讲解手术所需要的器械一样。”但目前我们很多教师还意识不到自己是一个职业的嗓音使用者，对嗓子的发音技巧和养护常识以及疾病预防知之甚少，有的年轻教师甚至一无所知。因而，中小学教师的嗓音类疾病多年来一直居高不下。

教师常见嗓音疾病及发病原因

从我们初步调查的结果来看，目前中小学教师常见的嗓音类疾病主要有急性咽喉炎、慢性咽喉炎、发声运动过度等。课堂上教师清晰宏亮的发音，抑扬顿挫的语调以及富有感情色彩的言辞表达，对提高学生的学习兴趣、增强课堂教学效果及提高课堂效率都具有良好的促进作用。但是，由于中小学教师的工作量大，用嗓的时间相对较长，再加上班级人数多，课堂上的扩音设备差等原因，导致中小学教师的声带超负荷运转。有80%以上的老师反映嗓子负担过重，讲话吃力，有明显的疲劳感；有近半数的教师反映，如果一天上课达4节以上时，会有声音嘶哑、浑浊甚至忽然“失声”等现象的发生。

教师上课大声说话时，由于重声过度，声带粘膜频频受到创伤，导致声带充血、水肿，极易患急性咽喉炎。如果再加上连续上课，没有声休息时间，又不注意及时消炎，就可能转成慢性咽喉炎。另外，大多数老师没有受过专门的嗓音发声训练，不会运用和控制呼吸，发声方法不正确，也是形成咽喉类疾病的原因之一。除此之外，烟酒也可以刺激咽喉粘膜而导致慢性炎症。

教师嗓音疾病的预防措施

中小学教师嗓音系统疾病的预防措施主要有两条：一是注意嗓音保健，二是加强嗓音练习。

先说嗓音保健的具体措施。(1)教师上课前可适量饮用一些白开水，确保你的喉咙得到润滑。(2)讲课 时，应身体直立，两眼平视，尽量让你的视线与脊柱成90度角。(3)尽量避免大声喊叫，减轻对嗓子的损害。(4)当自感嗓子疲劳、声音嘶哑、咽喉疼痛时，应尽量休息或采取消炎措施，如内服或注射消炎药、局部喷药等。(5)在教室里种养植物，经常浇水，避免教室空气干燥。(6)如果室外空气很冷，外出时可用围巾围好脖子，戴上口罩，避免冷空气对咽喉部位的直接刺激。(7)力戒烟酒。(8)加强体育锻炼，增强体质，预防感冒，也是预防咽喉疾病的一个有力措施。(9)尽量避免服用有干燥效果的药物，如抗组胺剂 等。

再介绍几种练习嗓音的简单方法。呼吸运动是发声的原动力，呼吸练习可以作为锻炼呼吸肌肉、增强呼吸控制能力的有效辅助手段，它包括慢呼吸法和快呼吸法。前者要求缓慢吸气，缓慢呼气，中间略有停顿，要求呼吸均匀而有节制，注意胸腹并用，做到深、匀、细、长。后者即快速吸气，快速呼气，其主要作用是提高腹肌的弹性和力量，以利于抑扬顿挫的发声或发高声等。发声练习包括开口唱练习和朗诵练习。开口唱是选用高位置发声的词作为练习素材，例如我们常见的音乐练声方法，练习时要调整好呼吸，发声的位置要保持在一个高水平上。朗诵练习也是练习发音的一种有效手段，可选择一首诗或一段词，要求朗诵时声调抑扬顿挫，声情并茂。

教师嗓音疾病的体育疗法

对于用嗓过度而引起的嗓音类疾病，目前医院普遍采用局部喷药、内服或注射消炎药等治疗手段。用

口型疗法。

张口型练习：口型大张，上下牙床用力分开，心中默念“啊”，使上下腭后腔的咽喉部尽量向上提起，得到牵拉。这样张口闭口，反复运动，舌头在口腔内做自然伸缩运动，可使患部得到牵拉，从而得到有效锻炼。

收口型练习：口型变为收口型，两腮里向塌陷，口腔变窄，上腭向上提起，下颌骨微向下拉开，舌头在口腔内作自然伸缩运动，使咽部上下左右都随之受牵拉而运动。

闭口堵气练习：双唇紧闭，口内鼓气，以气流冲击咽部，用气流对口腔和咽部进行按摩。舌头在口腔内不停搅动按摩，使口腔内产生大量的津液，而后将津液徐徐吞下，以润咽喉，用以消除咽喉部的干涩感觉，可练习大约3~5分钟。

采用以上方法练习时，宜每天三次，持之以恒，定会收到良好的效果。

（作者单位系山东省莒南三中）

来源：中国教师报