



赵之心 著名健康运动教育专家



徐文 同仁医院咽喉科主任

# 教师养生早知道

□特约撰稿 红岩文/摄

教师节到了，送给老师们更多祝福的时候，也要关心老师们的健康。为此，笔者特别采访了著名耳鼻咽喉头颈外科专家、北京同仁医院咽喉科主任、医学博士，博士生导师徐文；著名健康运动教育专家，国家级社会体育指导员赵之心，来谈谈老师们最常见的声带和颈腰椎疾病，在平时该如何保健和养生。

塑造好声音是徐文主任献给教师朋友们的节日礼物。她说：适逢一年一度的教师节来了，我们由衷地向数年来奋斗在教学岗位上的教师朋友们献上祝福，同时，随着学生课业压力的逐年增加，越来越多的教师朋友们出现声音方面的问题，那么今天我们就来谈一谈如何令教师朋友们用好嘴，拥有一副好声音。

除了极少数先天发育异常者外，绝大多数人都是拥有着正常、健康的好声音的。然而教师群体中常常会出现不同程度的发音疲劳、声音嘶哑等问题，给工作及生活造成困扰。这些往往是因为不正确的发音方式造成的，那么我们首先来学习一下如何正确发音吧，正确的发音方式可以保护声带不受损伤。

## 腹式呼吸方式发音

首先，我们提倡运用腹式呼吸的方式来发音，男性的呼吸方式多为这一类，而女性则多是胸式呼吸，女性朋友不妨参考一下瑜伽的呼吸方式，吸气时腹部突起，呼气时腹部回收，用腹肌带动呼吸及发音，这是正确发声的基础。其次，在发音时要注意肩部、颈部以

及面部肌肉的放松，发音易疲劳的人在说话或者歌唱前可以先按摩一下颈肩部肌肉，特别是颈前喉结附近的肌肉，一部分容易发音“紧”的朋友，可以试试在说话时用一手的拇指及食指向下按压喉结处，降低喉结的位置，或许会有较好的效果。

## 控制说话的音量

工作及生活中我们总会遇到令人激动的事情，相信许多朋友都会有意无意地增大音量来表达自己兴奋的心情，这里我们建议大家一定要注意控制说话的音量，“大嗓门”或许是您表达情感的一种方式，但却是对我们的声带有害的。大音量高音调地说话，既会增大声带间的碰撞力度和频率，也会使声带在发音过程中过度拉长，更容易产生疲劳感。在日常工作及生活中，适当地聆听别人的想法，既有利于朋友间相互交流，更是对自己声带的一种保护。

## 多次少量饮水保养声带

平时要多次少量饮水，可以保持声带湿润，是一种很好的保养声带的习惯，尤其到了秋天，天气干燥，风沙较

大，声带更容易丢失水分，多喝水就变得非常必要了。

## 戒除不良生活习惯

有些朋友习惯频繁地清嗓子，吸烟饮酒，也有些人常常出现反酸烧心、打嗝等现象，这些都会对声带造成损伤，为此，要戒除不良习惯。特别是积极治疗胃部疾病，可以有效地保护我们的声带。

## 对女性教师的特别提示

徐文主任指出：我们要特别提示：月经期的女性以及正处于感冒期的教师朋友注意，这个时期的声带往往有轻度的充血水肿，更容易受到损伤，但正常的、适当的日常交流是可以的。

有些细心的老年教师可能会发现随着年龄的增长，自己的声音出现了细微的改变，不如年轻时洪亮清脆了，这是由于我们的声带变得松弛的缘故，这就如同上了年纪皮肤出现皱纹一样，是正常现象，不用过度焦虑，然而短时间内如：几周或者几个月内，出现明显的声音嘶哑现象，则需要谨慎对待，最好能到正规医院就诊，排除疾病的可能

性。

徐文主任动情地说：教师是神圣的职业，肩负着社会的将来，希望广大教师朋友们在从业过程中，都能注重自我的声音保护，拥有优美的声音，培育祖国的未来！

## 随时随地保护颈腰椎

赵之心谈道：教师站着讲课，坐着整理教案、批改作业，长时间不正确的坐姿和站姿会使颈腰椎受到损伤，静脉曲张、颈椎病和腰椎疾患在教师群体中尤为常见。建议老师们在课余时间常做如下运动，能有效的缓解静脉曲张、颈腰椎痛和腰痛。

**原地踏步走。**静脉曲张、动脉硬化这是一对“孪生兄弟”，小腿上的静脉曲张在教师群体中更多见。其实，大家在办公室里就能进行简单的运动。方法是大家把两只手放在腰旁，身体略前倾，原地踏步。正确的踏步应该是脚踏在地上要用点力，一百下之后你的下肢血管会沸腾起来，而这对我们下肢动脉硬化和静脉曲张起了非常好的作用。《黄帝内经》有一句话叫“久坐伤肌”，这个“伤”是指肌肉退化的意思。还可以适度爬楼、走步等，不仅锻炼了腿脚，还能对人的内脏器官起到非常好的“调动”。

**手捧莲花。**颈椎不好、后背痛、腰痛，实际上都是有一些方法解决的。建议大家坐着就可以练颈椎的方法叫“手捧莲花”。方法是把身体直起来，不要靠椅子背，挺起来就是在保护自己的身体。把两只手端放在肩前，把手慢慢打开后，两只手放在头后，手心朝天，坚持五秒，在慢慢回来，5—10次为一组，每天看电视或者看电脑时做两三组这样的动作，可非常有效缓解颈腰椎痛和颈椎疲劳。

**十点十分走。**有的人在走路时把手放在腰上背着，其实，这样会把运动价值降低很多。建议大家可做“十点十分走”。方法是：手指伸直要绷劲，把两只手举到十点十分的位置，用这个动作走路，每天坚持走两百步。你今天举起两只手坚持走两百步以后，明天颈椎会用“爽”来告诉你，这是改善颈椎很有效的动作。大家注意，两只手臂一定要放在身体两侧略向后，这样效果最好，眼睛向前上方看。

养生保健是个“慢功夫”、“长功夫”，要持之以恒、要及早培养自己养生保健的意识，懂得：“30岁之前会保养，30岁之后会保健，40岁之后会修复”。

## 登山健身 礼佛拜祖 民俗体验 35元门票 = 美景 + 美食 来怀柔圣泉山 您旅游 我管饭

北京圣泉山旅游风景区位于怀柔区，是国家3A级景区，景区占地5平方公里，东临西接慕田峪，背靠燕山，宏阔壮美，前拥怀沙河，风光旖旎。景区现有景点佛教文化苑、智慧园、日月潭、农具展、三星洞、钟鼓楼、千年古刹观音寺等30余处，已形成一个个集登山健身、礼佛拜祖、休闲观光、民俗体

验、节庆活动于一体的京郊文化名山。

为使更多市民体验民俗旅游的乐趣，圣泉山景区常年推出“35元=美景+美食”活动，即购35元门票，就可游园观光、免费吃农家饭（十道菜、八种主食）。不仅如此，景区还推出多项旅游产品，其中包括极具民俗特色的“35元门票=美景+美食”、“分时度假小院”“参观学习交流游”及“感悟参与佛教的奥妙”“植树种绿”“乡下有我一分田，我到地头来休闲”活动，

欢迎大家前来观光游览。

景区全年推出17项大型特色旅游活动，已成为圣泉山特有品牌，比如新



春庙会、清明文化节、端午节、天贶节、七夕节、中秋节等，让游客在饱览秀美山川的同时，能够体味民俗，感受传统文化魅力，享受生态休闲的美好。

行车路线：沿京承高速至北台路出口（即13号出口），向桥梓镇方向，沿路标直达圣泉山景区。

联系电话：60637288

60637289

客服QQ：758810980

网址：www.bjshengqs.com