

纠正发声习惯 少吃刺激食物

# 抗衰 从保护声音开始



年纪大了,声音会随着喉部声带肌肉的逐渐萎缩而减弱,说话不再像年轻时那样清亮、柔润,变得嘶哑、低沉。要想保护嗓子,保持声音年轻,不仅不能过度用嗓子,还需常做做特殊运动,如洗澡时在全身热循环下,做“哼鸣”练习,像弹钢琴似的,逐渐把音调高,哼到哪唱到哪,可有效锻炼声带肌肉。

临床上有较多参加合唱团声音出现问题的老人。这类老人凭着对唱歌的满腔热情,经常参加合唱,但用嗓不当造成损伤。主要症状有声音嘶哑、发音费力、音量减小、咽部干燥而有异物感、频繁清嗓等。老人嗓音沙哑,除了衰老引起,主要有以下几个原因。

1. 发音滥用、用声不当或过度导致声带损伤,诱发嗓音疾病。

2. 感染与炎症。常见的如上下呼吸道感染、鼻窦炎、扁桃体炎、急性慢性喉炎、支气管炎等。

3. 全身其他情况,如胃食管反流引起喉部炎症。神经源性疾病,如帕金森病、各种震颤性疾病、多发性硬化、重症肌无力等,也会影响发声功能。此外,精神疾病也可能引起发声障碍。

4. 器质性喉部病变,如声带小结、声带息肉、声带任克氏水肿、声带沟、声带出血、喉乳头状瘤、喉癌等。

肉、声带任克氏水肿、声带沟、声带出血、喉乳头状瘤、喉癌等。专科可通过电子喉镜、纤维喉镜、肌电图检测、动态24小时双探针pH监测、喉部影像学检查等,进行综合评估,进行病因查找和鉴别诊断。

老人出现嗓音疾病,应立即休息,进行一些嗓音训练及药物治疗。嗓音训练是治疗嗓音障碍的重要环节,目的是纠正不正确的发声习惯和方法。嗓音训练很多,包括口部训练、气息控制训练、共鸣控制训练、吐字归音等。正规的嗓音训练,对患有嗓音障碍的病人是非常有效的。药物治疗方面,根据病因不同,可给予相应的抗生素、雾化吸入、漱口、口含片、质子泵抑制剂等治疗。中医在滋养肺肾、利喉开音方面也能起辅助治疗作用,或可配合理疗按摩等。

人的声音同样受情绪影响,保持好心情很重要。还要保证良好睡眠,少吃糖及刺激性食物,以免引起口腔、咽喉黏膜的慢性炎症,影响发音和共鸣。用声前一定要做声带热身训练,大多数人声带周围的肌肉群锻炼很少,也很虚弱,发声练习需循序渐进,把喉腔、口腔打开,用强气息吹声带,周围肌肉才会逐步形成力量。

(据《生命时报》)

## 助力扶贫献爱心 群众点赞送锦旗



□记者 刘艳霞 田松平 文/图

本报讯 3月27日,郸城县宜路镇政府相关负责人带领段庄村村委会一行人将一面印有“奉献爱心 传递真情”字样的锦旗,送到了周口耳鼻喉医院院长王银邦手中,以此表达家乡的群众对他助力家乡脱贫攻坚、诚挚献爱心之举的感激之情。

自我市开展精准扶贫工作以来,周口耳鼻喉医院院长王银邦多次回到自己的家乡郸城县宜路镇段庄村,为村里捐款、修路、安装路灯,为困难老人购买棉衣、棉被,为学生购买书包和文具。几年来,先后捐款、捐物达到40多万元,极大地改善了村容村貌,获得家乡群众纷纷点赞。



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 祖孙乐事

### 我有墨水

一天,我写的文章在报上登了出来。我得意地念给孙女听,她不满地说:“爷爷,你写的文章一会儿就念完了,不过瘾,你不能写长点吗?”

我惭愧地说:“我只有这点‘墨水’,写不长呀!”

孙女跑去拿来一瓶墨水说:“爷爷,我有墨水,这下可以写好多字了!”

### 做美梦

邻居家秀秀养了只小白兔,孙子东东可喜欢了,每天都要过去看好几遍。

那天早晨起来,东东问我:“爷爷,你说美梦能成真吗?”

我说:“那可得看看是什么样的美梦了。”

东东说:“我梦见你也给我买来一只兔子,比秀秀家的小白兔还美!”

我知道孙子这是想小白兔想得痴迷了,就笑着说:

“这样的美梦会成真的,爷爷今天就给你买去!”

顿时,东东高兴得蹦起来:“太好了!爷爷,以后我就多做这样的美梦!”

我说:“这样的美梦可不能天天都做啊!”

他问为什么,我说:“我怕爷爷的钱不够花!”

东东说:“爷爷别怕,我再做个我有好多好多钱的梦好了!”

### 想停下来都难

星期天,老伴做了一大盘糖醋排骨,11岁的孙女吃得津津有味。眼看一大盘糖醋排骨减半了,老伴急了,对孙女说:“糖醋排骨好吃,但不能多吃,看你胖得成了小肥猪了,少吃点吧。”

孙女听了哈哈一笑,边吃边对她奶奶说:“奶奶,您别怪我,怪就怪您做菜的手艺太高了,您今天做的糖醋排骨太好吃了,我欲罢不能,想停下来都难。”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757