

专家讲堂

科学保护嗓音健康

■赵含丹

【专家档案】赵含丹，沈阳联勤保障中心大连康复疗养中心嗓音康复门诊主任，长期致力于耳鼻喉科的临床研究，总结创立了独具特色的咽喉嗓音治疗及发声矫正方法。

雄壮有力的“呼号”声和口令声，在一定程度上反映了一支队伍良好的精神状态。笔者在巡诊过程中发现，有的新战友长时间喊“呼号”后，容易出现声音嘶哑的情况，严重的还可能引发咽喉炎。经调研，引起声音嘶哑的原因主要包括以下3方面：

一是发声不科学。有的战友喊“呼号”时，“喊叫式”发声较多，即喉肌用力过猛、丹田气息不足，致使声带反复挤压摩擦，导致声带水肿发炎。

二是过度用嗓。声带是人体最薄弱的组织之一。如果长时间高强度用声，会使喉肌疲劳，声带充血肿胀。

三是不良的生活习惯。经常清嗓、虚声说话、训练后喝凉水、睡前进食等不良生活习惯，都可能对咽喉部位造成损伤。

如何保护嗓音健康？建议战友们注意以下几点：

防止过度用嗓。尽量避免长期高声说话，以防用嗓过度。如果出现轻微的嗓音疲劳或声音嘶哑，可以适当声休（不发声或减少发声），同时多喝水、忌食辛辣刺激的食物、保证充足睡眠。若3天后未恢复，应在医生指导下服用清咽利喉的药物，还可以用热毛巾热敷颈部，或做嗓音保健按摩。如天突穴指压按摩，用右手拇指指肚揉压天突穴，一组15次，早晚各1次。按摩时动作要轻柔，幅度不要过大。如果1周后嘶哑症状仍未缓解，应及时前往医院嗓音门诊就诊。

避免习惯性清嗓。有的战友在喊“呼号”或口令练习后，会习惯性清嗓子。清嗓时，气流振动咽喉，可弹

开附着在咽喉的分泌物，从而缓解咽喉痒、咽干、咽部有异物感等不适。但如果经常清嗓，声带多次被气流猛烈冲击，可能会损伤声带黏膜，影响嗓音健康。当战友们感觉咽部不适时，可小口饮用温热的蜂蜜水，或尝试热熏气疗法。张开嘴对着有热水的水杯，水温不要超过50℃，嘴巴到水杯的距离约15厘米，每天2次，每次20分钟左右，以感觉咽喉舒适为宜。一般热敷2-3天后，咽痒、咽干等不适症状会有所缓解。此外，还可以尝试空咳的方法，通过喉腔振动缓解喉咽刺激、干痒等症状。如果使用以上方法后，症状未缓解或有加重趋势，说明可能已经患有急性咽喉炎，应尽快就医治疗。

尽量不低声说话。低声说话也叫悄悄话。有的战友感觉嗓子疲劳或声音嘶哑时，习惯虚声交流，这种做法并不科学。发声的最佳状态是声带全程闭合，加上合理的呼吸支持。而悄悄话的发声方式则是声带前端闭合、后部打开，看似省力，实际上对声带的损伤很大。如果长时间说悄悄话，可能造成声带松弛、增生、凸起。

喊“呼号”前先热身。喊“呼号”前热身如同剧烈运动前热身一样，可以唤醒发声系统的肌肉，增强发声肌肉的弹性和协调性。战友们喊“呼号”或口令练习前，可通过以下方法热身：①唇颤音。双唇微闭，两嘴角上扬呈微笑状，用丹田气轻轻震动双唇，发出摩托车一样的“嘟嘟”声。②咏叹式吠式发声法。保持站姿，半打哈欠，使喉头下降，然后将手压在胸前第二颗纽扣处，用丹田发力，发出“嗷嗷”的声音，注意始终保持颈部放松。

训练后勿喝凉水。有的战友在喊“呼号”练习或训练后，会大口喝凉水解渴。集中用声后，声带血管扩张，血液

循环加快，如果此时大量饮用凉水，会使声带血管迅速收缩，局部白细胞聚集，可能引发咽喉炎。建议战友们平时尽量饮用温开水，每天饮水2000-3000毫升。

睡前不要进食。进食后，消化腺会分泌胃酸和胃蛋白酶帮助分解消化食物，这个过程大约需要2-3小时。如果睡前3小时内进食，胃酸或胃部的消化酶可能回流到咽喉，对咽喉部位的黏膜造成影响，引发反流性咽喉炎。建议战友们睡前3小时内尽量不要进食，平时少吃刺激性食物，少喝浓茶、浓咖啡、碳酸饮料等饮品。

学会科学发声。科学发声既不损伤声带又能让“呼号”声响亮。下面给大家介绍几个发声的小方法：

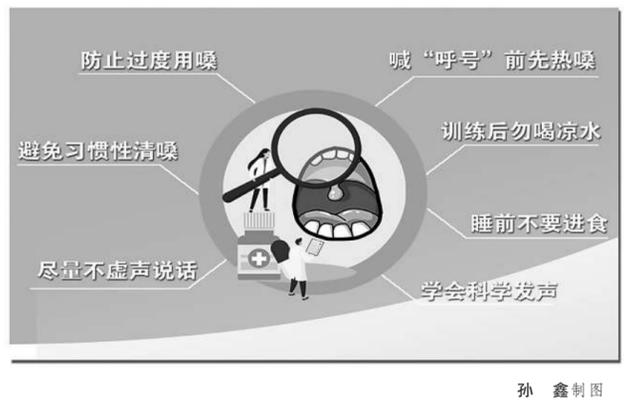
胸腹式联合呼吸发出声音。胸腹式联合呼吸发出的声音是最有力的。练习方法：站军姿，保持吸气状态。吸气时，口鼻同时吸气，双肩放松，胸腔饱满，两肋扩张，这样可以使喉头下降。然后微收下丹田（脐下三指处），中丹田（剑突下三指处）带动下丹田做呼吸运

动。呼吸运动主要以吸气为主，即发声时先吸气再发声。

把声音支点放在胸腔上。战友们喊“呼号”或口令时，要把声音支点放在胸腔上，而不是嗓子上，这样既能减少嗓子用力，喊出的口号也雄壮有力。练习方法：把手放在胸前第二颗纽扣处，即声音的支点，感觉将吸满气的双肺压在胸大肌上，然后发声，始终保持胸腔不塌陷。

发挥共鸣腔的作用。人体共鸣腔就是“人体音箱”，分为固有共鸣腔（如头腔、鼻腔）和可调节共鸣腔（如咽腔、口腔）。可调节共鸣腔可以通过训练发生变化，让共鸣腔黏膜更有张力。练习方法：右手食指压住下巴，下颌不动，用打哈欠的状态抬头、张嘴，10个1组，每天练习10组。练习一段时间后，可以在抬头、张嘴的基础上倒吸气，并做吃拳头的动作。

发声时部分肌肉保持放松状态。发声过程中，腹肌、膈肌、胸肌、肋间肌、软腭用力，肩颈肌肉、舌骨上肌群、下巴、舌头放松。



孙鑫制图

体检中的健康知识⑨

有的战友在体检中发现肺部有结节后十分担心，不知道该如何处理。本期，解放军总医院第八医学中心副主任医师保鹏涛，为战友们介绍肺结节的相关知识。

结节在影像学上指突出于正常组织的片状阴影。一般3厘米以上的阴影称为肿块，3厘米以下的阴影称为结节，1厘米以下的阴影称为小结节，0.5厘米以下的阴影称为微小结节。肺结节的恶性程度与大小有关。通常情况下，小于1厘米的肺结节，整体恶性程度偏低；肺结节在1-2厘米之间，恶性程度为33%-64%；当肺结节大于2厘米时，恶性程度为64%-82%。

肺结节根据形态可分为纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节和实性结节。其中，混合磨玻璃结节最可能为恶性。如果官兵在体检中发现混合磨玻璃结节，要高度重视。若随访3个月后，混合磨玻璃结节没有消失或缩小，反而有增大迹象，一般建议进行手术治疗。

诱发肺结节的因素主要包括以下几方面：长期吸烟或在油烟环境下工作；因暴露在各种致病源下引起炎症感染；曾得过肺结核，或者近期患过肺炎，且正处于恢复期；患有肺癌、肉芽肿性病等疾病。

如果官兵在体检时查出肺结节，不用过度担心。不是所有的肺结节都要进行随访或治疗，60%-95%的纯磨玻璃结节会逐渐减少或消失。如果肺部有纯磨玻璃结节，建议4-6个月后进行复查，以确定是否持续存在。混合磨玻璃结节和实性结节应根据结节情况确定随访间隔时间。恶性可能越大的，随访间隔时间越短。

肺结节患者通常存在以下几种情况：一是结节本身是良性病变，可能是以往患过肺结核、炎性病变或其他原因导致的肺内钙化灶或肺内淋巴结，体检发现后无须继续随访和治疗。二是结节复查消失。一些炎症性的良性结节通过抗炎治疗后会被吸收，有些结节不采取任何措施也会被吸收。因此，首次查出的小结节可先进行抗炎治疗，观察其能否消失。三是如果长时间随访发现结节没有变化，定期复查即可。四是如果复查时发现肺结节密度增加或体积增大，混合磨玻璃结节内部实性成分增加，提示恶性可能性很大，需要进行手术切除。

查出肺结节别过度担心

■宋蔚

长期吸烟或接触有害物质（如石棉、放射性气体）、有肿瘤史或肿瘤家族史、慢性肺疾病史、职业暴露史（如矿工、橡胶厂或化工厂的工人）等人群，属于肺癌的高发人群，建议每年进行1-2次胸部CT检查，其他成年人每年至少进行1次胸部CT检查。肺结节患者复查时，尽量去同一家医院，使用同一台CT，方便医生对比。复查时应使用正常剂量的CT复查，不建议进行低剂量CT复查。因为低剂量扫描会降低图像的清晰度，不利于观察结节的细微变化。

呵护口腔从正确刷牙开始

■于世宾 李天乐

健康话题

刷牙是清洁牙齿和口腔的主要手段，有助于去除附着在牙齿表面的牙菌斑、软垢和食物残渣。如果刷牙方法不正确，牙齿清洁不彻底，可能导致牙齿变色、口腔异味，甚至增加龋病、牙周病的患病风险。如何正确刷牙，呵护口腔健康？笔者为战友们介绍刷牙的小妙招。

有的战友刷牙时会反复横刷牙齿，这样不仅不能有效清洁口腔，而且还可能使牙颈部出现缺口，也就是医学上说的楔状缺损。目前，中华口腔医学会推荐的刷牙方法是水平颤动拂刷法。将牙刷放在牙齿与牙龈的交界处，刷毛尖端朝向牙龈方向（上颌牙向上，下颌牙向下），并与牙齿呈45°角。接着，轻轻把刷毛压向牙龈边缘，使一部分刷毛进入牙齿和牙龈的缝隙中，一部分刷毛在牙齿表面，然后进行短距离的水平颤动。刷牙时，每2-3颗牙齿为1组，水平颤动5-6下。将牙刷移动到下一组牙齿时，注意与上一组牙齿适当重叠，以免遗漏。水平颤动结束后要旋转刷头，使刷毛从牙齿表面拂过，以清除牙龈沟里的菌斑和食物残渣。需要注意的是，刷牙时，牙齿的外侧面、内侧面、咬合面和舌苔都要刷到，每次刷牙至少3分钟。

常规口腔清洁一般建议早晚刷牙、饭后漱口。晨起刷牙应在早餐后。经过一夜的休息，口腔内会滋生大量细菌。早餐后刷牙可以有效清除黏附于牙齿和口腔黏膜表面的细菌，避免其随食物进入胃肠道。饭后或喝完碳酸饮料、果汁等饮品时，不要立即刷牙。牙齿表层的牙釉质易被酸性物质腐蚀，饭后或喝完酸性饮品后的

10分钟内，口腔内酸度最强，牙釉质较为脆弱，此时刷牙可能会损伤牙齿硬组织。建议战友们饭后用清水反复漱口，不仅能清洁口腔，还有助于降低口腔内的酸度。此外，牙周疾病较严重者、正在接受传统正畸治疗者、因特殊原因口腔内自洁能力较差者，可适当增加刷牙次数，以保持口腔卫生。

如何选择适合自己的牙刷与牙膏？一把好的牙刷应具备以下条件：①大小以牙刷头能接触到最后一个牙齿为标准；②刷毛细软，回弹力好；③刷柄防滑较好。牙刷的刷毛会随着使用时间的延长而弯曲变形，影响清洁效果。因此，建议每3个月更换1次牙刷。此外，现在使用电动牙刷的人越来越多，但电动牙刷并不适用于所有人。正处于换牙期的儿童及牙周病患者，不建议使用电动牙刷，防止损伤本身已经松动的牙齿。

牙膏的种类很多，建议战友们选用含氟牙膏，因为氟能增强牙齿的结构和抗酸能力，同时对一些致龋菌有抑制作用。牙本质过敏的战友可选择脱敏牙膏，儿童可使用儿童专用含氟牙膏，5岁以下的儿童应使用可吞咽的食品级牙膏。

牙缝是相邻牙齿之间的缝隙，普通的牙刷刷毛很难完全进入。因此，战友们除了要做好常规口腔清洁，还可使用牙线和冲牙器清洁牙齿。牙线细小坚韧，能顺利进入牙缝，通过摩擦的机械作用带出食物残渣，清除菌斑；冲牙器可以利用水流的冲击力清洁牙缝和牙龈沟内的食物残渣。需要注意的是，平时尽量少用牙签剔牙。尖锐的牙签容易刺伤薄弱的牙龈，引发牙龈炎，长期使用还可能导致牙龈萎缩、牙缝增大。

（作者单位：空军军医大学口腔医院）

健康讲座

国庆假期临近，陆军军医大学新桥医院呼吸内科专家徐智提醒大家，外出时要做好防护措施。

增强防控意识。假期期间尽量减少非必要出行。如需外出，应提前规划出行目的地、乘坐的交通工具等，了解目的地的疫情风险动态及疫情防控部门发布的疫情防控政策，不到疫情中、高风险地区。出行途中自觉配合体温检测及健康码、行程码查验等防控措施。如果出现发热、干咳、胸闷等可疑症状，或其他不适宜外出的疾病，如有中风险先兆、心绞痛等，应取消出行计划，并尽快就医。由于假期人流密集，建议尽量不要出远门。

做好个人防护。出行前准备好免洗手消毒液、消毒湿巾、口罩等防护物

假期出行，疫情防控须牢记

■吴刘佳 本报记者 孙兴维

品。出行时尽量错峰出行，避免人群聚集和拥挤。尽量少乘坐公共交通工具。乘坐公共交通工具时应全程佩戴口罩，勿随意摘下。尽量避免前往人群密集的场所。如果去景区游玩，建议在线实名购票，分时错峰入园，同时配合工作人员做好体温检测、信息登记等；游玩时与其他游客保持一定的安全距离；若园区内有野生动物和家畜家禽，应避免近距离接触。在外用餐时建议间隔落座，与他人保持1米以上距离，可自带餐具。在外住宿时注意开窗通风，保持室内空气流通。如果出行过程中

出现发热、乏力、干咳等症状，应立即到医院就诊，并咨询当地疫情防控部门，接受疫情防控指导，同时中止出行计划。

科学佩戴口罩。外出时要戴好口罩，特别是在封闭场所和人群密集处，更需注意。如进入商场、超市、博物馆、影剧院等公共场所，乘坐公交、地铁、长途汽车、火车、飞机等公共交通工具及公共电梯时，应全程佩戴口罩，并保持手卫生。吃饭、喝水后尽快戴上口罩。外出时应佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩，不建议佩戴N95等防护

级别较高的口罩。口罩佩戴4-6小时或潮湿后应及时更换。若佩戴过程中出现胸闷、呼吸不畅等不适症状，应尽快到开阔、空气流通的地方摘下口罩，呼吸新鲜空气。

注重健康监测。即使没有前往疫情中、高风险地区，返回后也要注意个人健康监测，一旦出现发热、咳嗽、胸闷、胸痛等身体不适，要及时就医，并主动告知外出史。外出归来后还要关注自己及随行人员的行程码，如发现途经地区被调整为中、高风险地区，应主动报告单位或社区，按防疫要求进行防控。



9月16日，四川省泸州市泸县发生6.0级地震，武警四川总队医院第一时间派出应急医疗队员参与救援工作，为灾区群众和救援官兵提供医疗救护和心理健康咨询服务。

图①：心理医生通过游戏对小朋友进行心理疏导。

图②：卫生防疫科医生使用背负式喷雾器对临时安置点进行消杀。

图③：医疗队员为前来就诊的群众登记病史和个人防疫信息。

彭鑫强 李华时摄