

Facilitating Techniques of Respiratory Therapy

言语听觉科学教育部重点实验室资助

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF
SPEECH THERAPY

呼吸障碍的
促进治疗

第5册

数数法

张磊 丁迎春 黄昭鸣 杜晓新 著



上海市
著名商标
华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

数数法

定 义

“数数法”指通过有节奏地移动步伐来控制呼吸，并在呼气的同时数数，从而促进生理腹式呼吸向言语腹式呼吸过渡。

适 应 症

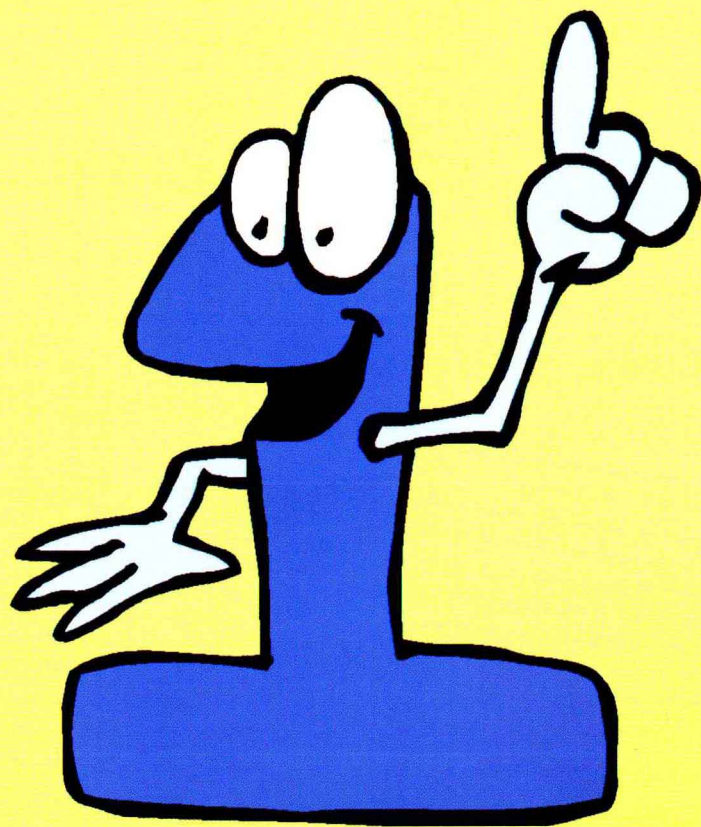
“数数法”主要适用于呼吸方式异常，也适用于呼吸与发声不协调。

动作要领

有节奏地移动步伐，同时控制呼吸并数数。

主要步骤

1. 数一个数。
2. 数两个数。
3. 数多个数。



1. 数一个数

治疗师指南

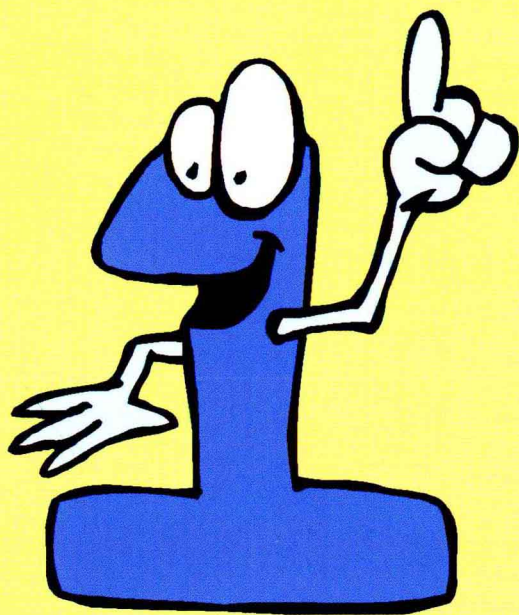
双腿站立，左脚向后退一步时深吸一口气，同时手掌感觉腹部隆起。然后重心前移，左脚向前回到原位时数“1”，延续到呼气末，同时手掌感觉腹部回缩。重复数次，直到发声和呼吸比较协调为止。

指导语

小朋友，来和老师一起数数。
双腿站立，左脚向后退一步的时候先慢慢深吸一口气。当左脚向前回到原位的时候呼气并数“1”。

患者要求

把手平放于腹部，保持身体放松。感觉吸气时腹部隆起，发声时腹部回缩。
与治疗师一起练习，能够掌握吸气和呼气发声的恰当时间，整体动作过程协调。



2. 数两个数

治疗师指南

双腿站立，左脚向后退一步时深吸一口气，同时手掌感觉腹部隆起。然后重心前移，左脚向前走第一步时数“1”，同时手掌感觉腹部回缩。当右脚向前走第二步时再数“2”。两次发声用一口气完成，发声延续到呼气末，同时手掌感觉腹部回缩。重复数次。

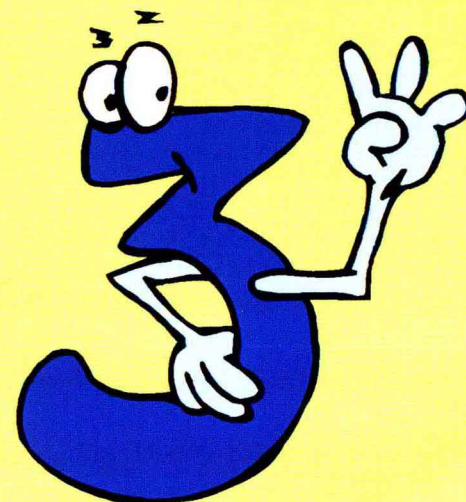
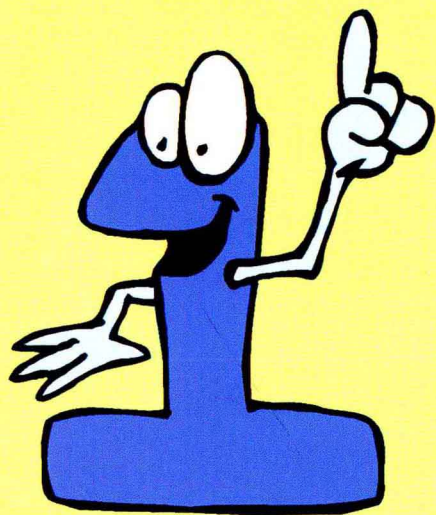
指导语

小朋友，来和老师一起数数。

双腿站立，左脚向后退一步的时候慢慢深吸一口气。当左脚向前走第一步的时候开始数“1”，右脚向前走第二步时再数“2”，两次发声用一口气完成。

患者要求

与治疗师一起练习，能够掌握吸气和呼气发声的恰当时间，整体动作过程协调。



3. 数多个数

治疗师指南

双腿站立，左脚向后退一步时深吸一口气，同时手掌感觉腹部隆起。然后重心前移，左脚向前走第一步时数“1”，同时手掌感觉腹部回缩。当右脚向前走第二步时再数“2”。左脚向前走第三步的时候数“3”。三次发声用一口气完成，发声延续到呼气末，同时手掌感觉腹部回缩。重复数次。

以同样的方式，进行数多数的练习。退一步吸气后，向前走步。每走一步都数一个数，所有发声均在一口气内完成。但要注意始终是用腹式呼吸进行发声，从而达到巩固言语腹式呼吸的目的。

指导语

小朋友，来和老师一起数数。

双腿站立，左脚向后退一步的时候慢慢深吸一口气。左脚向前走第一步的时候开始数“1”，右脚向前走第二步时再数“2”，左脚向前走第三步的时候数“3”。三次发声用一口气完成。

患者要求

与治疗师一起练习，能够掌握吸气和呼气发声的恰当时间，整体动作过程协调，用缓慢平稳的节奏尽可能多地数数。

与治疗师一起练习，能够熟练运用数数法进行言语腹式呼吸训练，发声自然流畅。

尽可能多地数数来进行练习。

Facilitating Techniques of Respiratory Therapy



呼吸障碍的 | 第5册
促进治疗

数数法

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF
SPEECH THERAPY