

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7册

缓慢平稳呼气法

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

缓慢平稳 呼气法

定 义

“缓慢平稳呼气法”指让患者深吸气后缓慢、平稳、持续地发音，以提高患者对呼气的控制能力，从而为患者的言语提供稳定、持久的呼吸支持。

适 应 症

“缓慢平稳呼气法”主要适用于呼吸支持不足，也适用于呼吸与发声不协调。

动作要领

深吸气后呼气，呼气时气流必须平缓、均匀，并注意声时的控制。

主要步骤

1. “缓慢平稳呼气法”动作要领的学习。
2. 无意义音的缓慢平稳呼气训练。
3. 单音节词的缓慢平稳呼气训练。



吹蜡烛

1. “缓慢平稳呼气法”动作要领的学习

治疗师指南

向患者介绍“缓慢平稳呼气法”的动作要领，即深吸一口气，然后平稳、缓慢地将气流呼出。

利用图片，与患者一起吹蜡烛。把几根蜡烛固定在桌上，一字形排开并点燃。患者站在桌子的旁边，与桌上的蜡烛保持一段距离，深吸气，然后缓慢、平稳地吹气，使蜡烛的火苗不断闪动但不灭。也可将游戏换成吹肥皂泡、吹哨子等。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起玩吹蜡烛的游戏。

深吸气，闭住嘴巴，然后对准蜡烛，张开嘴巴，吹气。让气流缓慢、平稳地吹出，不要吹灭蜡烛，让蜡烛的火苗闪烁得越久越好。

患者要求

与治疗师一起，边看图片，边练习吹蜡烛。深吸气，闭住嘴巴，然后对准蜡烛，张开嘴巴，吹气，平稳、缓慢地将气流呼出，使蜡烛的火苗保持闪烁而不熄灭，蜡烛火苗闪烁得越久越好。重复数次，直到患者能较好地控制自己呼出气流的速度。

a—

o—

e—

i—

u—

ü—

2. 无意义音的缓慢平稳呼气训练

治疗师指南

深吸气后发无意义音，选择擦音或元音进行练习。

发元音 a、o、e、i、u、ü，注意发元音时对声时的控制，做到缓慢、平稳。

发音时注意深吸一口气，然后平稳、缓慢地将气流呼出，同时发元音。发音保持连贯，发音时间越长越好。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起深吸气，然后慢慢发音，看看谁发的音更长，好吗？

a— o— e—
i— u— ü—

患者要求

与治疗师一起，边看图片，边发元音。

发音时，气流缓慢、均匀而连贯，持续时间越长越好。

f——

h——

x——

s——

sh——

治疗师指南

深吸气后发无意义音，选择擦音或元音进行练习。

发擦音 f、h、x、s、sh，即发声母的本音。延长发音的时间，让气流平缓、均匀而持续地呼出。

发音时注意深吸一口气，然后平稳、缓慢地将气流呼出，同时发擦音。发音保持连贯，发音时间越长越好。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起深吸气，然后慢慢发音，看看谁发的音更长，好吗？

f—— h—— x——
s—— sh——

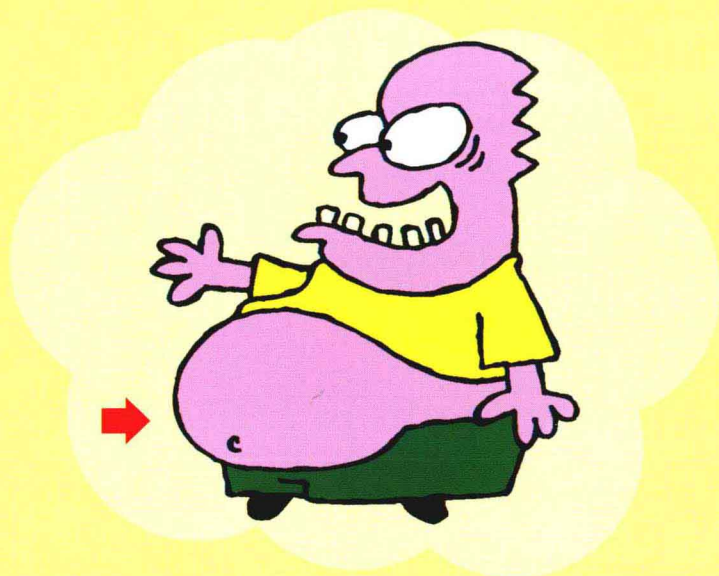
患者要求

与治疗师一起，边看图片，边发擦音。

发音时，气流缓慢、均匀而连贯，持续时间越长越好。



孵



腹

3. 单音节词的缓慢平稳呼气训练

治疗师指南

在以上发擦音本音的基础上，配合某些韵母，练习发单音节词。要求患者深吸气后缓慢、平稳地呼气，同时发音，并适当延长单音节词的声母部分，即擦音部分。

练习发以擦音f开头的单音节词。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起深吸气，然后慢慢读下面的单音节词：

孵

腹

患者要求

与治疗师一起，边看图片，边读含擦音f的单音节词“孵”、“腹”。

发音时，气流缓慢、均匀而连贯，持续时间越长越好。



喝



呼

治疗师指南

在以上发擦音本音的基础上，配合某些韵母，练习发单音节词。要求患者深吸气后缓慢、平稳地呼气，同时发音，并适当延长单音节词的声母部分，即擦音部分。

练习发以擦音 h 开头的单音节词。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起深吸气，然后慢慢读下面的单音节词：

喝

呼

患者要求

与治疗师一起，边看图片，边读含擦音 h 的单音节词“喝”、“呼”。

发音时，气流缓慢、均匀而连贯，持续时间越长越好。



吸



嘘

治疗师指南

在以上发擦音本音的基础上，配合某些韵母，练习发单音节词。要求患者深吸气后缓慢、平稳地呼气，同时发音，并适当延长单音节词的声母部分，即擦音部分。

练习发以擦音x开头的单音节词。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起深吸气，然后慢慢读下面的单音节词：

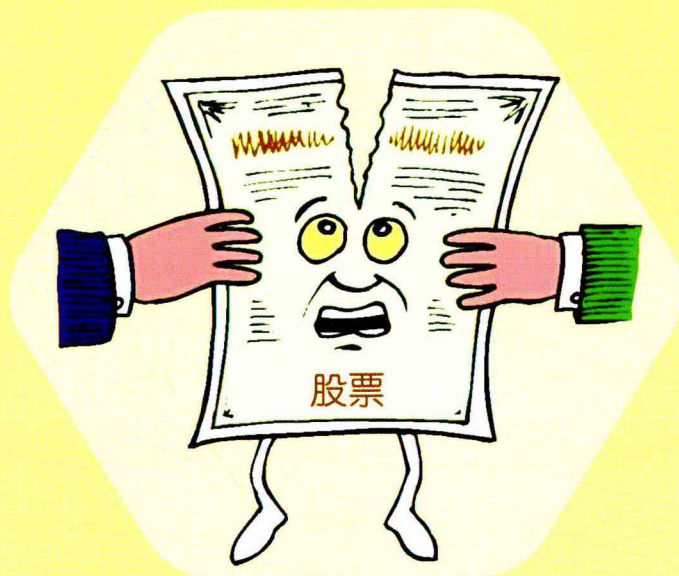
吸

嘘

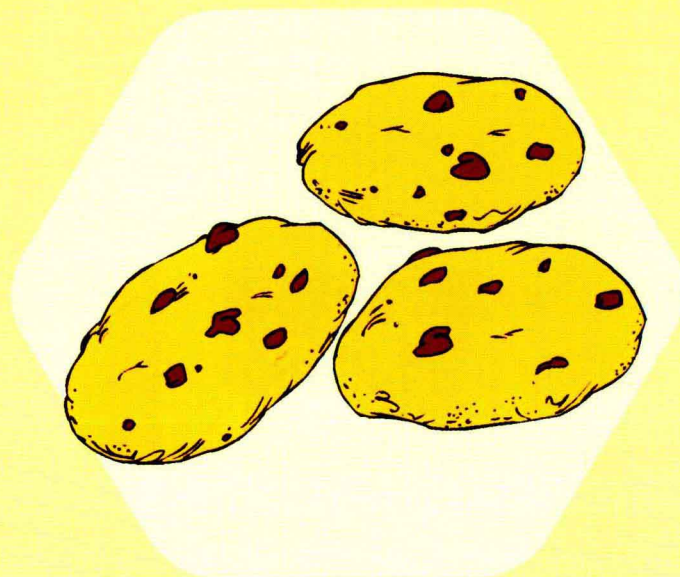
患者要求

与治疗师一起，边看图片，边读含擦音x的单音节词“吸”、“嘘”。

发音时，气流缓慢、均匀而连贯，持续时间越长越好。



撕



酥

治疗师指南

在以上发擦音本音的基础上，配合某些韵母，练习发单音节词。要求患者深吸气后缓慢、平稳地呼气，同时发音，并适当延长单音节词的声母部分，即擦音部分。

练习发以擦音 s 开头的单音节词。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起深吸气，然后慢慢读下面的单音节词：

撕

酥

患者要求

与治疗师一起，边看图片，边读含擦音 x 的单音节词“撕”、“酥”。

发音时，气流缓慢、均匀而连贯，持续时间越长越好。



狮



书