

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3册

“嗯哼”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

“嗯哼”法

定 义

“‘嗯哼’法”指通过有节奏地移动步伐来控制呼吸,并在呼气时发出“嗯哼”的声音,从而促进生理腹式呼吸向言语腹式呼吸过渡。

适 应 症

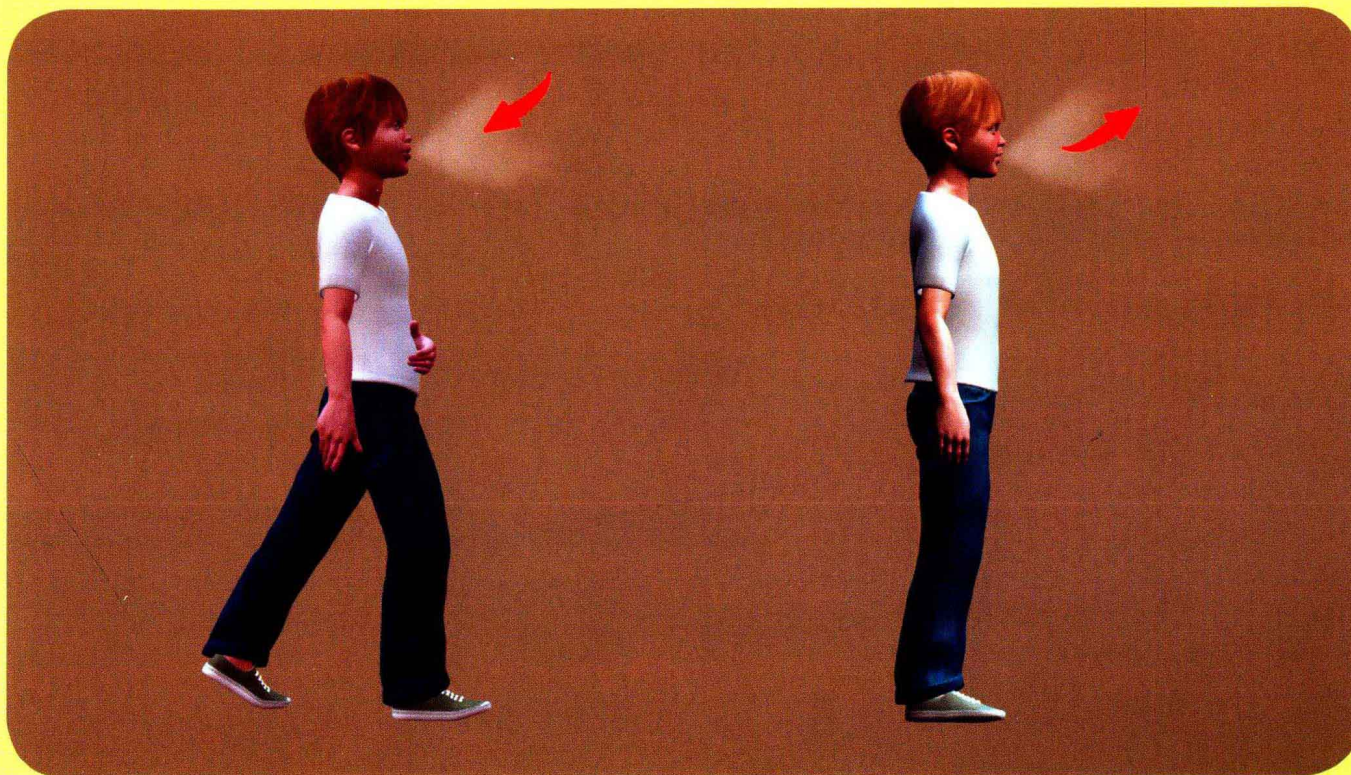
“‘嗯哼’法”主要适用于呼吸方式异常,也适用于呼吸与发声不协调。

动作要领

有节奏地移动步伐,同时控制呼吸,并发出“嗯哼”的声音。

主要步骤

1. 一步“嗯哼”。
2. 两步“嗯哼”。
3. 多步“嗯哼”。



左脚退后

回到原位

1. 一步“嗯哼”

治疗师指南

站立位，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发“嗯哼”的音，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

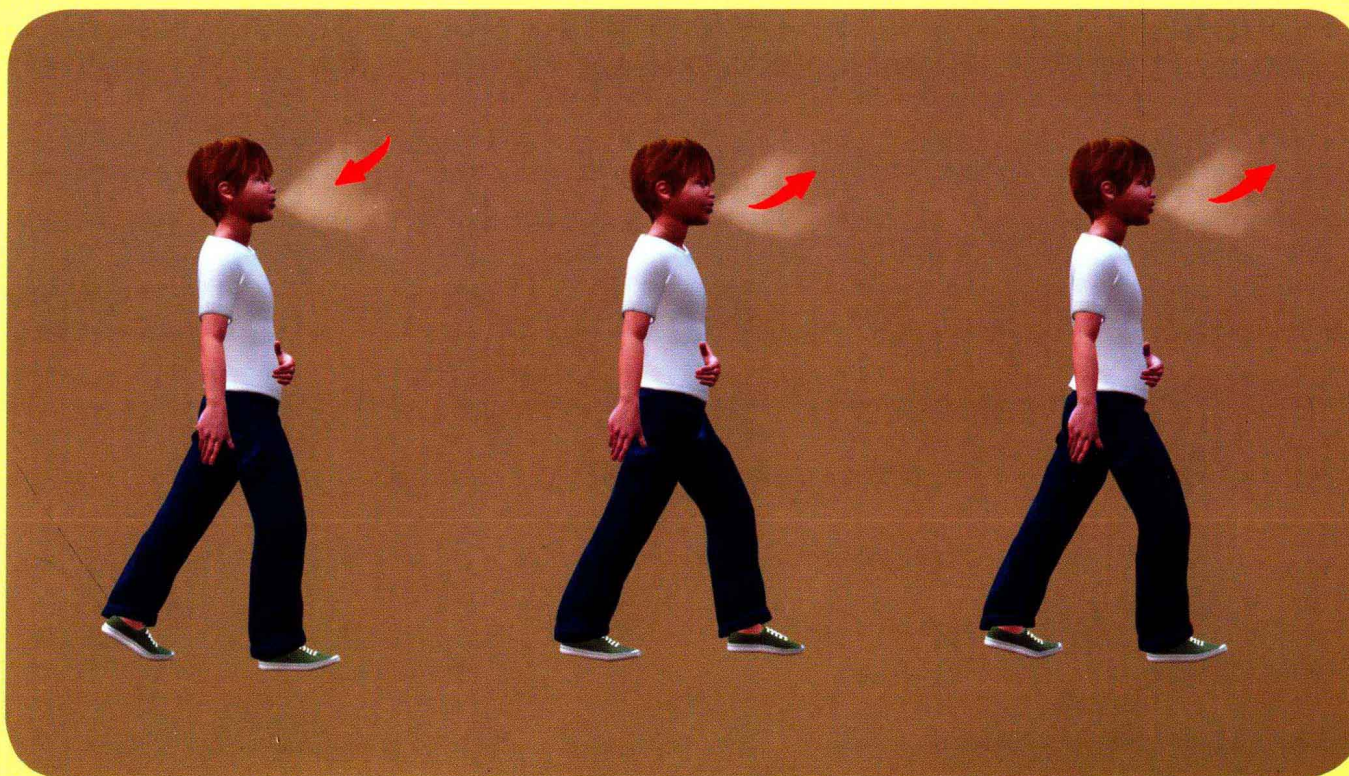
小朋友，请看图片，和老师一起学习动作。

请站好，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，说“嗯哼”。

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。



左脚退后

左脚向前

右脚向前

2. 两步“嗯哼”

治疗师指南

站立位，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发“嗯哼”的音，同时手掌感觉腹部回缩。当右脚向前走第二步时，再发“嗯哼”的音。两次发声在一口气内完成，同时手掌感觉腹部回缩。重复数次。

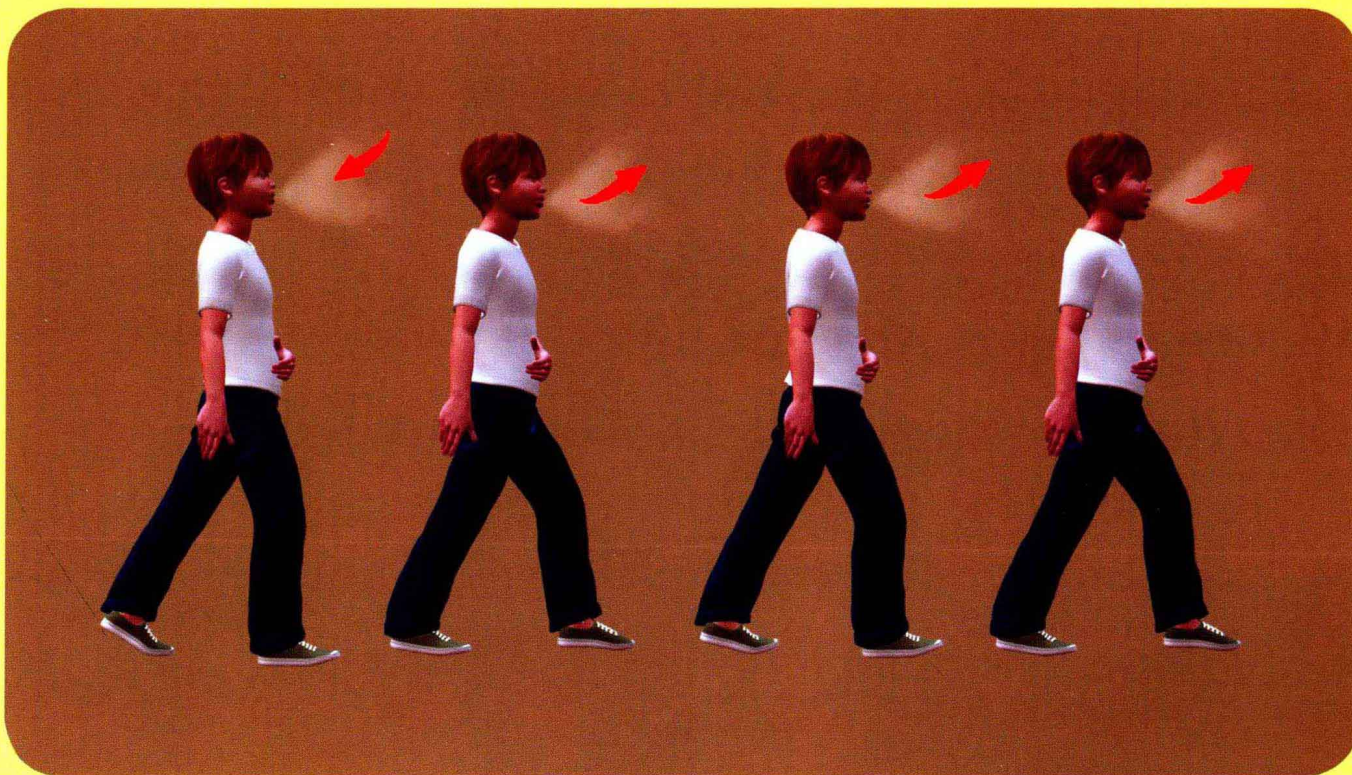
指导语

小朋友，请看图片，和老师一起学习动作。

请站好，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发“嗯哼”的音，右脚向前走第二步时再发“嗯哼”的音，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，整体动作协调。



左脚退后

左脚向前

右脚向前

左脚向前

3. 多步“嗯哼”

治疗师指南

站立位，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发“嗯哼”的音，同时手掌感觉腹部回缩。当右脚向前走第二步时，再发“嗯哼”的音。左脚向前走第三步的时候仍发“嗯哼”的音。三次发声用一口气完成，同时手掌感觉腹部回缩。重复数次。

以同样的方式，进行更多步的“嗯哼”练习。退一步吸气后，向前走。每走一步都发一个“嗯哼”，所有发声均在一口气内完成。但要注意保持腹式呼吸，从而达到巩固言语腹式呼吸的目的。

指导语

小朋友，请看图片，和老师一起学习动作。

请站好，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发“嗯哼”的音，右脚向前走第二步时再发“嗯哼”的音，左脚向前走第三步的时候仍发“嗯哼”的音。三次发声用一口气完成。

患者要求

与治疗师一起练习，能够熟练运用“嗯哼”法进行言语腹式呼吸训练，发声自然流畅。

尽可能多地进行多步“嗯哼”练习。

Facilitating Techniques of Respiratory Therapy

呼吸障碍的 | 第3册
促进治疗

“嗯哼”法

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF
SPEECH THERAPY