

Facilitating Techniques of Resonance 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

共鸣障碍的
促进治疗 | 第1册

共鸣放松训练

金星 朱群怡 黄昭鸣 杜晓新 著

共鸣放松训练

定 义

“共鸣放松训练”通过完成一些夸张的动作或发一些特定的音，使共鸣肌群进行紧张与松弛的交替运动，从而促进共鸣肌群之间的协调与平衡，为形成良好的共鸣奠定基础，主要包括口腔放松训练和鼻腔放松训练两个部分。

口腔放松训练主要通过颌部、唇部、舌部的运动，放松口面部肌群，为建立有效的口腔共鸣奠定基础。

鼻腔放松训练主要通过交替发鼻音与非鼻音，使软腭进行松弛与紧张的交替运动，为建立有效的鼻腔共鸣奠定基础。

适 应 症

“共鸣放松训练”主要适用于共鸣障碍。

动作要领

保持身体及口面部放松。

主要步骤

1. 口腔放松训练：颌部放松运动、唇部放松运动、舌部放松运动
2. 鼻腔放松训练：软腭哼鸣训练、软腭运动训练、软腭重读训练



颌部放松运动

1. 口腔放松训练：颌部放松运动

治疗师指南

向患者介绍颌部放松运动的动作要领，即嘴巴应尽可能张大，尽可能大幅度地进行咀嚼。

利用图片，与患者一起练习颌部放松运动。张开嘴，想象口中有一大块口香糖，尽可能大幅度地做咀嚼运动（也可真的使用口香糖、QQ糖等物进行）。

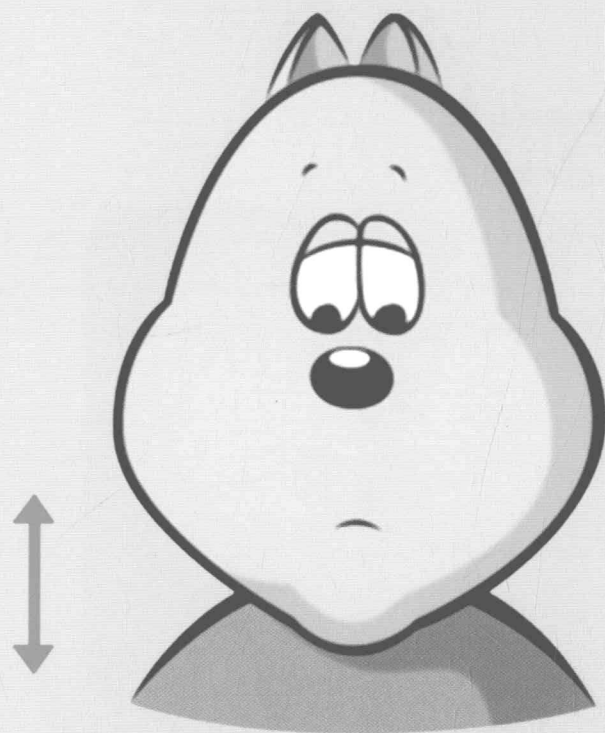
指导语

小朋友，请跟着老师一起张大嘴巴，像嚼口香糖一样用力嚼一嚼，比赛，看看谁嚼得更香更久。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边练习颌部放松运动。

张大嘴巴，尽可能大幅度地进行咀嚼。约持续 60 秒。



唇部放松运动

1. 口腔放松训练：唇部放松运动

治疗师指南

向患者介绍唇部放松运动的动作要领，即双唇必须闭住，同时应尽可能大幅度地进行咀嚼。

利用图片，与患者一起练习唇部放松运动。闭上双唇，想象口中有一大块口香糖，尽可能大幅度地做咀嚼运动（也可真的使用口香糖、QQ糖等物进行）。

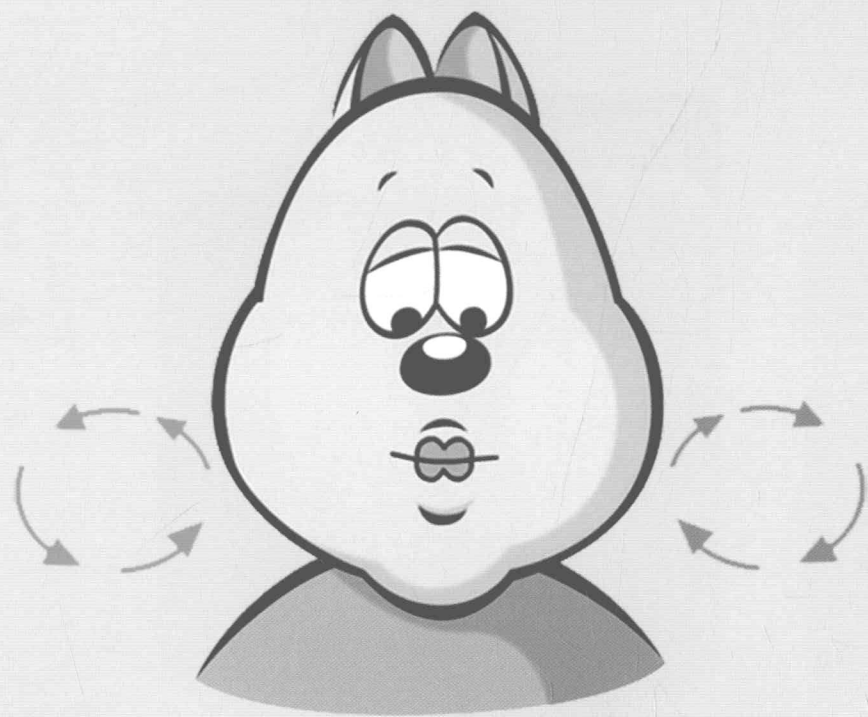
指导语

小朋友，请跟着老师一起把嘴巴闭上，像嚼口香糖一样用力嚼一嚼，比比赛，看看谁嚼得更香更久。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边练习唇部放松运动。

闭上嘴巴，尽可能大幅度地进行咀嚼。约持续 60 秒。



舌部放松运动

1. 口腔放松训练：舌部放松运动

治疗师指南

向患者介绍舌部放松运动的动作要领，即双唇必须闭住，先沿顺时针后沿逆时针方向用舌尖“洗刷”牙齿外表面。

利用图片，与患者一起练习舌部放松运动。闭上双唇，用舌尖“洗刷”牙齿外表面，注意舌尖须从上牙列外表面向下牙列外表面做顺时针旋转运动，约持续 30 秒。然后沿下牙列外表面向上牙列外表面做逆时针旋转运动，约持续 30 秒。

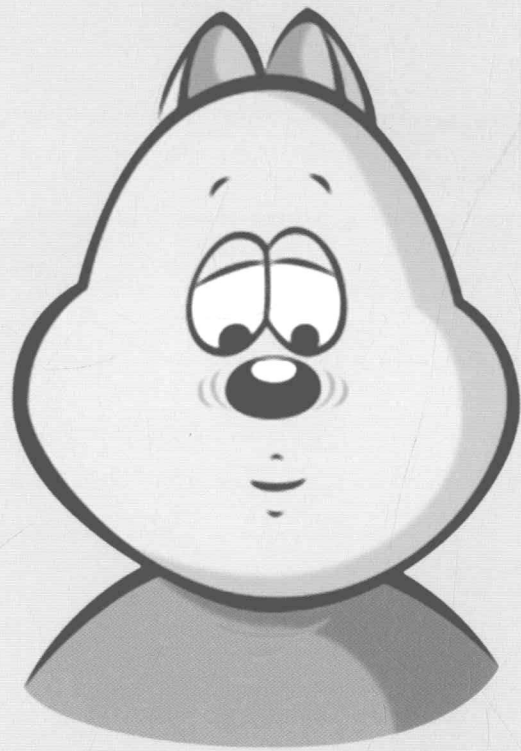
指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起来“刷刷牙齿”。闭上嘴巴，用舌尖从上牙齿外表面的左边刷到右边，再从下牙齿外表面的右边刷到左边。然后反过来，用舌尖从下牙齿外表面的左边刷到右边，再从上牙齿外表面的右边刷到左边。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边练习舌部放松运动。

闭上嘴巴，舌尖从上牙列外表面向下牙列外表面做顺时针旋转运动，约持续 30 秒。然后沿下牙列外表面向上牙列外表面做逆时针旋转运动，约持续 30 秒。



软腭哼鸣 m——

2. 鼻腔放松训练：软腭哼鸣训练

治疗师指南

利用图片，与患者一起练习软腭哼鸣 m——。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起哼鸣 m——。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边哼鸣鼻音 m——。

m—b

m—p

mi—b

mi—p

mu—b

mu—p

n—d

n—t

ni—d

ni—t

nu—d

nu—t

(ng)—g

(ng)—k

(ng)u—g

(ng)u—k

(ng)o—g

(ng)o—k

(ng)e—g

(ng)e—k

2. 鼻腔放松训练：软腭运动训练

治疗师指南

利用图片，与患者一起哼鸣。注意在鼻音和塞音交替时应该区分气流分别从鼻腔和口腔呼出时的差异。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师一起哼鸣。

患者要求

与治疗师一起边看图片，边哼鸣鼻音和塞音，注意体会气流从鼻腔和口腔呼出时的不同。

bi-M-BI-M

di-N-DI-N

du-N-DU-N

gu-(NG)-GU-(NG)

2. 鼻腔放松训练：软腭重读训练

治疗师指南

利用图片，与患者一起练习软腭重读。注意蓝色部分的大写字母为需重读的音。

指导语

小朋友，请看着图片，跟着老师读下面的音：

bi—M—BI—M
di—N—DI—N
du—N—DU—N
gu—(NG)—GU—(NG)

患者要求

与治疗师一起边看图片，边进行软腭重读。应注意重读音与非重读音的差异以及鼻音与非鼻音的差异。

Facilitating Techniques of Resonance Therapy

共鸣障碍的
促进治疗 | 第1册

共鸣放松训练

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF
SPEECH THERAPY