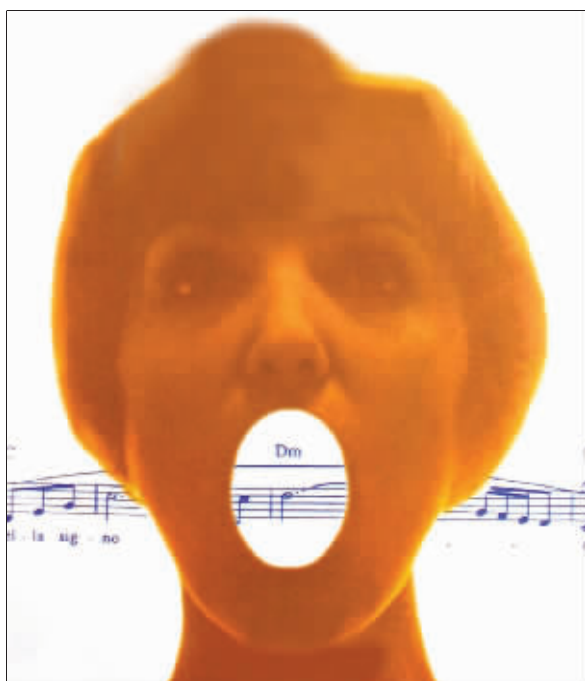


你的发声方法正确吗? 嗓子不舒服 不妨学学“狗叫”



快报讯 (通讯员 刘宁春 张可欣 记者 刘峻)教师节即将到来,南京鼓楼医院专家针对教师的一个调查发现,南京幼儿园和小学老师的嗓音不是太好,很多老师的发音方式甚至是错误的。专家建议经常做做嗓音保健

操,不妨学学“狗叫”。鼓楼医院耳鼻喉科副主任医师王建群告诉记者,小学及幼儿园老师用声时间长,往往兼任多门课程或者兼任多班教学任务,出现了喉部疾病后不能很好声休,导致声带疾

病高发。特别是幼儿园老师,由于小朋友自律性差,教师经常提高音量管理学生,产生的爆破音更容易使声带损伤。他们经过调查发现,南京的这些老师声带疾病以慢性喉炎为主,少数教师患有声带小结或息肉。王建群告诉记者,他发现很多老师的发声方式不对,老师常常在假声区发声,也就是发声的部位往往自我感觉是在喉部,因此音调往往偏高,声带打架,容易损伤到嗓子。

专家介绍,正确的发声方法是:放松喉头和颈部的肌肉,使用胸腹的呼吸,配合适当的用气,将发声位置提高到头部,即利用头腔共鸣,俗话说“用丹田之气,发脑后音”来使声音变洪亮,这是一种最省力、效果很好的发音方法。王建群笑着说:“用这种方式讲话,一连几个小时都不会感到累的。”

如果老师觉得嗓子不舒服或者声带有小结时,不要急于动手术,王建群说,可以适当做一做嗓音保健操,也不妨学学“狗叫”,这个狗叫必须是老狗的叫,有一种从肚子里发出的感觉,声音浑厚,经常锻炼,可以纠正自己不正确的发音方法。

拍案惊奇

甲状腺癌缠上父女三人

也不知道什么原因,甲状腺肿瘤和孙家父女三人结下了“孽缘”,一年前肝癌缠上了赵家的三兄弟,四年前结肠癌“缠上”了张家母女……近年来,癌症的家族化遗传倾向越来越明显。专家提醒说,癌症也与遗传基因有一定关系,一旦家族中有癌症病史,其他成员就该及时做相关检查。

父女三人相继患上甲状腺癌

20多年前,宜兴孙女士的父亲患有甲状腺癌。1年前,孙女士的妹妹也因为甲状腺癌在南京军区南京总医院动了手术。近日,孙女士又因为甲状腺癌住进了该院普外科,专家们将她颈部双侧甲状腺全部切除。父女三人

都和癌症结下“孽缘”,医生建议孙家的兄弟姐妹都来做检查。

母女俩均得了结肠癌

59岁的张女士正在南京四五四医院普外科接受结肠癌手术后恢复,巧的是,四年前,张女士的母亲,现年88岁的杨女士也曾在同一家医院接受过结肠癌治疗。

张女士说,10多年前,她就感觉自己肚子疼,10年来,肚子痛已经成了她的习惯。半年前,她的大便带血,而且每天要上好几趟厕所。想到几年前老母亲的状况,张女士有一种不祥的预感,来到医院一检查,她也患上了结肠癌。南京四五四医院普外科霍中华主任医师介绍,不久前,他们医院接诊了三兄

弟病人,都患上了肝癌,最先是老大检查出肝癌住院,住院期间,老二和老三在医院照顾老大,“我们会不会也有问题呢?”在医生的建议下,他们也做了肝癌测试,竟然发现弟兄三个同时都患有肝癌,老三已是肝癌晚期,不久便离开了人世。

“家族癌”与环境有关

目前,癌症的发病机理还没有真正弄清楚。南京军区南京总医院普外科副主任医师顾军认为,家族癌跟环境有一定的关系,同一个家族往往处于同样的生活环境中,拥有相近的生活习惯,并且基因谱也较为相似,这可能是导致一家几口人同得一种癌的原因。通讯员 高勇 胡玮玮 快报记者 安莹

手术中,肿瘤还在释放激素

快报讯 (通讯员 张子青 记者 刘峻)昨天,记者从南京市第一医院获悉,该院成功地为一50岁男子切除了一拳头般大小的肿瘤,令手术医生惊奇的是,肿瘤长在腹后腔内两个最重要的血管之间,手术中还不停地释放出肾上腺素,造成患者术中血压不停地波动,这在临床上非常罕见。目前患者恢复良好,各项生命体征都很正常,正在康复之中。

据悉,患者王先生近三年来,一直有胸闷、不透气的感觉,严重时会出现呼吸不畅,胸骨下段隐痛等症状,经过服用降压、抗心绞痛等药物治疗后症状得到缓解。8月以来,胸

闷气加重,活动以后症状尤为明显,血压最高达到180/120。8月23日在家人的陪伴下,王先生入住南京市第一医院心内科,经仔细检查发现,患者高血压已达到极高危重的3级,用药物控制效果不佳。专家们经过病例讨论,建议做腹部增强CT检查,结果显示,患者右侧后腹,有一个拳头大的肿块阴影,高度疑似细胞瘤。专家决定立刻进行手术,上周五患者被推进手术室,该院副院长、泌尿科专家刘军和普外科专家卞建民主任亲自主刀,打开腹腔后,专家发现肿瘤挂在左腔主动脉和右腹腔静脉之间,根部紧紧地

裹着,更令人惊奇的是,瘤体是有功能的,它不断地向外释放肾上腺素。要知道人体的肾上腺素是种强动力,当出现心衰症状时注射的强心针中就有肾上腺素,它有刺激心脏的作用。原来王先生居高不下的血压罪魁祸首就是这个瘤体不停地释放激素刺激血管,这也增加了手术的风险,本来瘤体长在腹腔两个最大的血管之间,在剥离时稍有不慎就会大出血,而在剥离中一旦挤压瘤体,就会加快肾上腺素向血液分泌,促使血压升高,引发大出血,麻醉师要不断地调整血压,保证血压相对平稳,手术历时5个小时,非常顺利。

上海
精萃馆
SHANGHAI
CUISINE

上海
美食
文化节

无论消费多少
桌桌奉送精美月饼

订餐电话: 83700077 83733737

地址: 广州路虎踞关1号(省武警总队斜对面)