

免冲击声带发声。此时,如果用手轻按甲状软骨前面,可以感到轻微的震颤。

经过上面四项步骤,整个疗法即告完成。开始时,每天次数不宜太多,每次时间也不宜过长,一般以每天3次,每次1分为宜。以后可逐渐增加,每天做5~次,每次做1~2分。

适应证

咀嚼疗法可以治疗多种喉部疾患,同时还可以用于嗓音保健和声乐教学工作基本功的练习。

禁忌证

咽喉部之外的病症不宜使用此法治疗。

注意事项

①咀嚼疗法要在空腹时进行,并严格按照“操作方法”中的方法步骤进行操作。

②有牙病不能咀嚼时,可暂停此法治疗。

③用此法治疗时,不可操之过急,要长期坚持,不要半途而废。

④在用此法治疗咽喉病的同时,还可配合其他疗法。

叩齿疗法

叩齿疗法是通过上下齿有节律的叩击,来达到防治疾病目的的一种治疗方法。唐代著名医学家孙思邈,在他的《养生记》中有“侵晨一盘粥,夜饭莫教足。撞动景阳钟,叩齿三十六”等语,说明叩齿疗法作为防病健身的方法,由来已久。此法简便易行,无痛

苦,随时随地可作,实践证明效果良好。

操作方法

口唇轻闭,有节奏地叩击上下齿,先叩两侧大牙 30 ~ 40 次,再叩门齿 30 ~ 40 次,每日 2 ~ 4 遍。

适应证

适用于各种牙痛、牙根外拔等疾病,并可坚固牙齿,延缓牙齿脱落。

禁忌证

此法主要是治疗和预防牙病,具有健身固齿之功效。其他疾病不宜用此法治疗。

注意事项

①叩齿疗法为强身保健疗法的一种,需要长期坚持,才能收到良好效果。

②上下齿叩击时,轻重快慢要适中。

③急性牙痛可配合药物、针刺、按摩、指针等疗法,以尽快解除痛苦。

搅舌疗法

搅舌疗法是用舌头在齿唇间用力抹搅旋转来治病强身的一种方法。