

解读“卡拉OK息肉”

过度用嗓后让声带休息

在日本，由于唱卡拉 OK 用嗓过度，一种被称作“卡拉 OK 息肉”的疾病近年患者日增。相关报道是这样描述的：“患者因唱卡拉 OK 而导致声带受损并长出息肉……声音嘶哑，偶尔呼吸困难。”

原来，这是患了声带小结。

声带小结的主要病因是发音过度，发音方法不当，不能自然发音，用力逼出某一音域，因而喉内外肌肉过度紧张，两侧声带互相之间过多的摩擦、撞击，声带表面组织变厚，纤维组织增生而致小结。对于因唱歌方法不对头，气息控制不良，用气冲来唱高音，致使声带前 1/3 和中 1/3 交界处因撞击过度而造成损伤，产生小结，医学上称之为歌喉小结。日文医学文献正规名称是“谣者小结”。所谓“卡拉 OK 息肉”，只是日本记者艺术加工出来的称谓。

声带小结的患者，并不局限于歌唱者，教师、戏曲演员、播音员、节



目主持和宣传干部都易患此病。该病的治疗并不难，声带休息是主要的方法，较大的小结，也可以通过手术切除，笔者用中医健脾补肾法治疗声带小结 120 例，取得了满意的疗效。

然而，生了病再治疗，终究是“秋后算账”，预防嗓音病的发生，才是至关重要的。

首先，不要过度用嗓。说话过度易成小结，所以平时应言语适度，不要高声呼叫，不用爆发性重音讲话，不要喋喋不休，唠唠叨叨。应学会言语精练，达意即可。对于儿童，家长应注重培育修养，督促儿童不尖叫乱闹。

其次，要正确用声，生活中的应

第十一届糖尿病患儿夏令营接受报名

自上世纪 80 年代以来，我国儿童糖尿病的发病率以每 10 年增加一倍的速度上升，不仅给糖尿病患儿的家庭带来沉重的经济和心理负担，而且给患儿的学习和生活形成阻力。为帮助糖尿病儿童健康成长，复旦大学附属儿科医院内分泌科已连续成功组织了 10 届糖尿病夏令营。今年 8 月 5 日-7 日，该科将在江苏宜兴举行第 11 届糖尿病儿童夏令营，知名内分泌专家和医护人员将一同参与，开展糖尿病知识的宣传和指导，其间将参观当地名胜古迹。夏令营期间患者费用全免。

本次夏令营共安排 30-40 名糖尿病儿童参加，现在开始接受报名。欢迎 7 岁以上、有良好生活自理能力和团体协作精神的患儿积极报名。外地患者原则上一律由 1 名家长全程陪护，孩子本人免费，家长费用自理。参加者需自备个人生活用品。

报名截止日期：7 月 26 日。联系方式：复旦大学附属儿科医院内分泌科（电话：021-54524666 转 3009 或 3010 分机 高蔚或吴敏）。现场报名地址：徐汇区枫林路 183 号儿科医院内科大楼五楼五病区。

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线 7 月 18 日主题：哮喘、慢阻肺等呼吸病夏季防治，由龙华医院呼吸科张惠勇主任医师解答。电话：021-64848006

远离便秘三大法宝

要解决便秘，请记住十二字要诀：规律生活，素食为先，优菌至上。规律生活要求饮食、休息有规律，养成良好的生活习惯；素食为先是指在饮食上多吃蔬菜和膳食纤维含量高的粗粮、水果；优菌至上至关重要，经常给人体补充有益菌可有效维护肠道正常的生理功能，加速肠道蠕动，软化粪便，且无副作用。

拨打热线 52544690，留下您的资料及肠胃不适的情况，就有机会免费获赠肠胃健康品一份。

昂立1号口服液

肠胃好 吃饭香 精神爽

华佗十全酒

销售热线：58632386

向白领推荐

健身休闲运动——排舞

中青年白领人群中，亚健康 and 肥胖人数日益增多，还时常遭遇各种疾病如高血脂、高血压、心脑血管疾病的光顾。为了赢得健康，休闲健身运动颇受白领青睐，时下一项全身运动项目“Line dance”，中文称之为

“排舞”，吸引了不少年轻人沉醉其中。

排舞包含了多种舞蹈和音乐风格，每一个舞蹈都有各自完整的曲目。针对不同性别、年龄层次的人群都有较为适合的运动量和强度。例如，青年人比较喜欢热情奔放、激情洋溢的舞曲和舞蹈类型，就可以选择拉丁舞、爵士舞、街舞、舞厅舞等舞蹈风格；中老年人则可以选择舒缓柔情的西部乡村风格的舞蹈。

参与这一运动时，每个人根据自身的情况，随着旋律优美、轻松活

泼的音乐将舞步、身体、手臂动作结合起来，幅度可大可小，自

由发挥。通过一定量的排舞练习，人体肌肉的协调性、柔韧性和关节的灵活性，以及动作的节奏感都会有很大的提高。有关研究证实：经过一段时间的持续运动后，可以改变人体安静状态下的生理

状况，促进身体各机能系统进入积极的活动状态，把安静时长期处于关闭状态的毛细血管、肺泡、肌纤维和神经细胞尽可能地激活，使各器官的血液获得充足的氧气和营养物质，提高消化系统机能，改善机体健康状态，抵抗疾病的产生。

排舞属于中等耐力有氧运动。

激反应，如激愤和暴怒，常会使喉的骨骼肌张力增强，致使声门在发声时闭关过分为有力，造成声带损伤，力竭往往会造成声嘶。

艺术医学对演唱者要求用“丹田气”，提倡腹式呼吸，但一般人较难掌握。这里介绍一个简易有效的检验方法，在讲演或歌唱后，自己感觉小腹肌肉有些酸胀，这说明发声方法对头了，如果只觉得颈部肌肉胀痛，甚至青筋暴露，这就提示你发音方法错了，要赶快纠正。

平时讲话累了，深深地打几个哈欠，就能松弛喉肌，协调声带运动。打哈欠是不教自会的松弛疗法。

长时间用嗓后，切忌吃冷饮或冰水果。明代医书《景岳全书》明确提出：“因热极暴饮冷水，而致瘕”。著名京剧艺术家梅兰芳演出后喝温茶，连凉水也不喝，认为热嗓子不可饮凉茶，这是非常有科学道理的经验之谈。现代医学证实，在唱歌或演讲后，声带因剧烈振动而出现充血，此时突然遇冷饮刺激，血管突然收缩，引起声带水肿，当然会影响发音。如果久未治疗，也是产生声带小结的原因之一。

张守杰（上海交通大学医学院附属瑞金医院中医五官科副主任医师）

开始阶段，能量主要来自血糖的分解，到后期才开始动用体内脂肪的氧化。由于排舞是拉丁舞、爵士舞、街舞、舞厅舞等的“大集成”，因此在练习时腰腹部及髋部的动作较多，这对于大多数希望通过有氧运动来塑造自身优美形体的人士来说，是一项再好不过的休闲运动。建议采用隔天练习的方式，每次 30-60 分钟，以中低强度的运动负荷，在专业教练的指导下，运用科学的方法和手段练习，持之以恒。

在国外，排舞被公认为是一种能够有效提高人体心肺功能和身体协调性，同时可以舒缓情绪、缓解压力、娱乐身心的时尚休闲体育运动。由于其健身性、娱乐性、趣味性和群众性的特点而深受人们喜爱。

郑丹薇（上海体育学院）

目前在沪开展排舞的场所

杨浦区	上海体育学院综合馆
健身俱乐部、勤莲健身休闲会所	
徐汇区	东方曼哈顿克拉克国际健身中心
长宁区	虹桥高尔夫别墅雅客俱乐部
普陀区	曹杨二中艺术团活动中心
静安区	南京西路街道文化活动中心
浦东新区	伊浓文化艺术中心



名家点拨

目前认为儿童哮喘主要是气管支气管反复吸入环境致敏物质后形成的一种慢性过敏性炎症。由于年龄不同，发病原因也各不相同，临床上分成三种类型：儿童哮喘，婴幼儿哮喘，咳嗽变异性哮喘。①儿童哮喘 80%~90% 以上是过敏所致，发病有明显的季节性，例如在春秋季节尘螨大量繁殖，室内空气中尘螨致敏成分升高，哮喘发作明显增加。②婴幼儿哮喘在早期主要由呼吸道感染（如呼吸道合胞病毒）所致。③咳嗽变异性哮喘主要与大气道过敏有关，部分患儿可能是由于过敏程度较轻，仅表现长期或反复的咳嗽，尤其夜间或清晨特别明显而无哮喘发作；但随着气道过敏范围的扩大或过敏强度增加，可能出现哮喘发作。

对于已经出现过敏及儿童哮喘患儿，应该减少环境中的致敏物质，同时进行吸入糖皮质激素和特异性免疫治疗（脱敏治疗），以达到长期控制的目的。

1. 减少环境中致敏原的方法因不同的过敏原而不同：

- ①禁止养宠物狗、猫及鸽子。
- ②清除室内的蟑螂和老鼠。
- ③对于室外致敏原（如花粉），应尽量让孩子留在室内，关闭窗户或使用空气过滤器。
- ④尘螨过敏：去除地毯，勤晒被褥，多开门窗，是主要应对方法。

2. 特异性免疫治疗通过反复给机体注射致敏原，浓度从低到高，维持治疗一定时期，使机体对该致敏原产生耐受，从而减轻哮喘症状，减少对症用药，改善肺功能，预防新的过敏症发生。对于难以完全避免的致敏原（如尘螨、花粉等），可以进行脱敏治疗；脱敏治疗疗效明确，安全性高，但治疗时间较长（世界卫生组织推荐为 3~5 年）。现在已经有国外的长效标准化制剂引进中国，使治疗过程简单化。该方法在每周六的脱敏门诊中应用较广泛，周一至周五全天的专科门诊中亦有运用。

3. 吸入糖皮质激素是目前应用最广泛的治疗方式。早期、长期使用糖皮质激素，可控制哮喘发作，改善气道结构、肺功能以及预后。世界卫生组织的 30 多位专家制定了关于哮喘管理和预防的全球策略，其中包括规范吸入糖皮质激素的用法，因而没有必要对长期吸入糖皮质激素产生不必要的顾虑。王立波（复旦大学附属儿科医院呼吸科主任）

弱视好发于学龄前 父母需多加留心

0-6 岁是孩子眼睛发育时期。视力问题大致可以分为远视、近视、散光、弱视、斜视，前三种都可以引起弱视。无论哪种问题，关键在于及早发现，从小治疗。

父母需多加留心孩子的眼睛健康，如孩子是否有点行动迟缓，反应比同龄人慢一些？是否看东西的时候喜欢眯着眼睛皱着眉？有没有觉得眼睛酸胀不舒服？有没有感到眼前模糊，景物晃动？如果有这些情况，就要警惕了，最好带孩子去医院做专业检查。可见，孩子的眼睛出了问题，都是有线索可查、有迹象可寻的。如果条件允许，每半年来医院做一次视力检查，是最佳选择。

对于弱视患儿，要做专门的“遮盖”弱视训练，即佩戴合适度数的眼镜，把视力正常的眼睛遮盖起来，让



孩子只能用弱视的眼睛去看，慢慢锻炼视觉。这是因为眼睛和其他器官一样，用进废退，单眼弱视的患儿往往只用正常的眼睛看东西，弱视的眼睛得不到锻炼，只会加重病情。家长还要做好孩子的心理工

作。少儿时期，小朋友一般会萌发对“美”的意识，戴上治疗镜后，面对同伴们的嘲笑，往往会产生自卑心理，背着家长偷偷摘掉镜片。如果发现这样的情况，家长要对孩子进行及时和灵活的心理疏导，还可以求助于医生，一般孩子会更乐意听从医生的劝告。

专业的医院一般都拥有弱视训练室，会有各种治疗弱视、训练视觉的仪器帮助孩子们恢复视力。弱视的治疗是长期的，要把家庭训练和医院训练结合起来。医院训练的时间毕竟有限，坚持进行家庭训练，才会收到良好疗效。串珠子或者其他类似的视觉训练小活动都可以在家里进行；如果家里有电脑，也可以安装训练室的游戏软件。于青（上海交通大学医学院附属瑞金医院瑞视眼科）