

门德尔松喉部伸展运动



用途

通过延长喉结往上移动的时间，让食物/饮料有更多时间进入食道以便改善饮食安全。

指示

1. 把 1-2 个手指轻轻地放在喉结的位置。
2. 保持手指的位置，然后吞口水。喉结会随着吞咽的动作向上移动，在此同时用手指确认喉结动作的最高点。
3. 保持以上的手指位置，重复吞口水的动作。
4. 随着喉结的移动，使劲地用喉部肌肉把喉结维持在最高点。
5. 保持以上喉结位置~3 秒，然后放松。
6. 重复以上步骤 ____ 次。