

主題：《護聲小先鋒》

聲帶對每個人都十分重要。不論是學生，上班一族還是家庭主婦，我們每日基本上都會使用我們的聲帶。曾經有研究顯示，我們每日平均會說約 10000 多個單字。有部分職業人士如學校老師、記者、電台廣播員或歌手等就更須要長時間用聲。既然聲帶是如此重要，究竟我們如何才能好好保護聲帶呢？在飲食和生活習慣方面該如何配合呢？希望以下的內容能夠帮助大家「護聲」吧！

如果要保護聲帶，在我們用聲方面就有幾個須要注意的部分。

首先，我們要經常讓聲帶得到適當休息，避免長時間用聲。這是因為長時間用聲會讓聲帶不斷磨擦，造成損害。

第二，說話時要選擇合適的音量。過份大聲說話會讓聲帶附近的肌肉拉緊，形成緊張的張力，對聲帶造成勞損。因此，大家盡量要避免在人多嘈雜的環境下（例：卡拉 OK、街市、茶樓等...）高聲說話。這是因為在嘈雜環境下談話必須要相對地大聲才能讓人聽見，但這會讓發聲肌肉拉緊，造成損害。假如在工作環境下未能避免長時間用聲或大聲說話，可以考慮使用擴音工具如揚聲氣等作輔助，以減低對聲帶造成的損害。

第三，大家要避免急速說話。急速說話時，發聲的肌肉振動會較為頻密，讓聲帶附近的肌肉組織形成緊張的張力。減慢說話速度，多作停頓能減少對聲帶造成負擔。

第四，要以合適自己的音調說話。當我們以合適自己的音調說話時，所需要的力度是較細的，這樣便不會在聲帶上施加太大張力。如果大家在尋找合適自己的音調上有困難，便可以尋找合適的言語治療師幫忙。

如果要保護聲帶，就必須從我們的日常飲食習慣開始調整。

第一，要減少吃和喝太多刺激性的食品和飲料如：煎炸，油膩和較辣的食物；還有酒和咖啡等。這些刺激性食物和含有酒精、咖啡因等飲料有可能會使聲帶附近組織產生不良變化，影響正常聲帶活動。假如在工作環境下未能避免常常吃或喝到這些食物和飲料，就必須多喝水以減低其對身體造成的影響。

第二，不要抽煙。香煙含有害化學物質。當我們抽煙時，香煙會經過聲帶附近組織進入肺部。香煙會與聲帶有直接接觸，或許會對幫忙發聲的組織造成影響，因此建議大家不要抽煙。

要保護聲線，生活習慣方面也會有須要注意的部分。

第一，要盡量避免情緒化的行為，如：放縱大笑，大哭等。大哭或大笑等行為會使發聲的肌肉拉緊，有可能對聲帶造成勞損。

第二，要減少清喉嚨或大力咳嗽等行為。清喉嚨或大力咳嗽時，聲帶會互相磨擦，並用一股氣把痰吐出來。如果聲帶經常磨擦，就很容易會受到損害。如果

想去除喉嚨痕癢感覺或清除喉嚨中的痰，可以嘗試選擇以吞口水，飲水或輕聲地咳等較溫和的方式去痰。

總括而言，如果要好好保護聲帶，我們就須要注意多個方面。除了在用聲方面須要多加留意外，飲食和生活習慣等方面也必須配合才能有效地保護聲帶。希望大家可以藉由以上的小貼士，好好保護自己的聲帶，成為「護聲小先鋒」吧！

言語治療師

盧卓銘