



護聲秘技小貼士

聲線對每個人而言都十分重要。無論是學生，上班人士還是退休人士，我們每日基本上都會使用我們的聲線。有研究顯示，我們每天平均會說約 10000 多個單字。有部分工作如教師、電台廣播員、歌手等更須要長時間用聲。既然聲線對我們而言如此重要，我們如何才能好好保護聲線呢？以下是一些能幫助我們保護聲線的方法。

如果要保護聲線，在我們用聲時有幾個方面須要注意。

第一

要讓聲線得到合適的休息。如果要讓聲線得到適當休息，首先我們要避免長時間用聲。長時間用聲會讓聲帶長時間磨擦，為聲帶造成損害。同時，說話時要選擇合適的音量。大聲說話會讓聲帶附近的肌肉拉緊，形成緊張的張力，有可能對聲帶造成過度勞損。在工作環境下如果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。



第二

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。

第三



要以合適自己的音調說話。以合適自己的音調說話時，所須的力度是最細的，這樣便不會在聲帶上施加太大張力。在這方面如果有須要的話，可以在言語治療師的協助下找出合適自己的音調。

如果須要保護聲線，除了用聲方面，注意日常飲食也相當重要。

第一

要避免喝太多刺激性飲品如：酒、咖啡等..... 含有酒精，咖啡因的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。



第二

要避免吃大量刺激性食品如：煎炸、油膩、辣的食物。這些刺激性食物可能會使幫忙發聲的組織產生變化，響聲帶活動。如果在工作環境下未能避免常常吃到這些食物，可多喝水以減低食物對身體造成的影響。



第三

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。因為香煙會與聲帶有直接接觸，可能會造成影響。



如果要保護聲線，在生活習慣方面又有什麼
須要注意呢？

第一

要避免放縱大笑或大哭，大哭、大笑等情緒化的行為
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。清喉嚨或大力咳嗽時，聲帶會互相磨擦，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。



第三

要避免在嘈雜環境下大聲說話。在嘈雜環境（例：卡拉 OK、街市、茶樓...）下談話必須要相對地大聲說話才能讓人聽見。長時間在嘈吵環境下大聲說話會讓發聲肌肉拉緊。

如果非得要在嘈雜環境下說話，可以選擇使用以下方式保護聲線：

1. 可以在說話時靠近聽者。
2. 可以用手勢輔助表達意思。
3. 須要時可以透過身旁的人幫忙傳達口訊。



總括而言，如果要保護聲線，我們須要在多個方面注意。除了在用聲方面須要注意外，飲食和生活習慣等方面也必須配合才能有效地保護聲線。

言語治療師
盧卓銘先生

