

嗓音不好听?或许是你“不会说话”

外表是否靓丽决定了我们的“颜值”，嗓音是否悦耳则决定了我们的“声值”。嗓音不好听，如女性的声音沙哑、粗糙，男性的声音过于尖细，在生活和工作中会带来诸多不便。医学专业人士提醒，除了某些疾病会导致声音嘶哑外，日常生活中不正确的用嗓习惯和不好的饮食习惯也可能毁掉你的悦耳嗓音。



小贴士

提醒，每个人都应该注意护嗓，避免以下伤嗓行为：

1. 说话太快。语速太快、不换气，会让声带长期处于紧绷状态，容易引发声带磨损。正常情况下，语速应是200-230个字/分钟。
2. 嘈杂环境下大声说话。
3. 干燥环境下不停说话。如坐飞机时，机舱内空气湿度低，要多喝水少讲话。
4. 频繁清嗓。清嗓时两个声带剧烈地碰撞，非常糟糕。可用喝温开水、吞咽、哈气的方式清嗓，或吃点润喉糖。
5. “捏着嗓子”说话。音调过于尖锐或低沉，伤嗓。

6. 长时间说话不休息。说话30分钟最好能休息一下，喝点温水。

7. 感冒了还频繁用嗓。感冒用声多，可引发喉炎，反复喉炎影响嗓音。

以下做法可以让你的发声更轻松、嗓音更美：

1. 说话时，头位自然摆正、身体坐直、直视前方。
2. 控制音量。
3. 用适合自己的音调说话。
4. 用腹式呼吸，说话时挺胸收腹气沉丹田，用气息支持声音。
5. 放松发声，放松声带。
6. 放慢语速。
7. 共鸣训练。

嗓音不好听?先找找原因

专家介绍，近年来嗓音疾病逐年增多，从临床观察看，在教师、销售、播音主持、企业管理者等职业用声者中嗓音疾病的发生率更高，这与他们用嗓过度，以及用嗓方式不正

确有密切关系。除此之外，一些疾病也可能引起嗓音嘶哑。专家介绍，常见的会引起嗓音嘶哑的疾病有急慢性的炎症疾病（如急性慢性咽喉炎）、声带良性增

生性的病变（如声带息肉、声带小结、声带囊肿等）、喉的癌前病变（如声带白斑、喉乳头状瘤等，年龄超过40岁、声嘶超过一个月以上，要排除喉癌）、喉神经方面的问题

（如声带麻痹等）、胃食管反流、癔症性失音（即听力和声带正常，因心理原因导致无法说话）等。对于这些疾病引起的声音嘶哑要有针对性地进行治疗。

保护嗓子要“学会说话”

排除了以上病变，绝大多数引起声音不好听的原因还是与用嗓方式不正确有关，换句话说，就是“不会说话”。专家介绍，别看我们每个人每天都在说话，其实许多人并不知道如何正确说话，说话方式不正确是会“毁嗓”的。

比如说，在很多人的印象中，说话快就是口齿伶俐的表

现，殊不知说话语速过快时，两个声带长期处于绷紧的状态，不劳损才怪，所以说，最好将你的语速控制在每分钟200到230字。还有的人说话不换气。人在说话时两条声带不断碰撞，换气其实可以给声带提供动力，让声带能够更加轻松、省力地工作。

有些人一大声说话总觉得

嗓子累，是因为不会善用共鸣腔。专家介绍，当我们说话的时候，自肺呼出的气流冲击、振动闭合的声带而产生原始的声音，经共鸣腔的放大，唇、舌、齿、腭、面颊等器官的协调，声音变得洪亮。若想正确地发出洪亮的声音，需要善用我们的共鸣腔。可以通过学习和训练学会使用共鸣腔，比如

腹式呼吸的训练、正确坐姿、站姿的训练，也有利于打开人体的共鸣腔。

对于用嗓较多的人员，可以到医院接受专业的嗓音训练，这种训练是针对不同个体制定个性化的治疗方案，一般通过呼吸训练、放松训练，有针对性地矫正语速、音量、音调等。

远离毁嗓的食物和习惯

另外还有一些不正确的习惯也会毁掉我们的完美嗓音，应改正不正确的饮食习惯，少吃辛辣、避免烟酒，少喝浓茶。避免频繁用力清嗓。很多人清嗓来咳嗽或者使自己的声音更加清晰，但这是一种伤嗓

行为。清嗓和咳嗽时，声带处在剧烈碰撞状态，会导致声带损伤。可以通过喝温水、做吞咽动作来缓解不适，或通过呵气动作来清嗓，避免爆破式清嗓。

此外还要避免在嘈杂、干

燥环境下说话。比如说在长途航班机舱内的环境非常干燥，最好少说话，并且要注意多补充水分。另外如果环境特别嘈杂，但需要控制场面，可以少用“吼”，可用拍掌等方式来达到目的。

很多人当声音嘶哑、喉咙不适时喜欢吃含片、喉片。专家提醒，要留意含片或喉片中有薄荷、冰片等成分。如果是胃食管反流和咽喉反流患者，薄荷、冰片等可能会加重反流，进而影响咽喉，因此不建议含用。

熬夜后喝浓咖啡会“中毒”?

听医生说“喝咖啡的禁忌”

17日凌晨四点多，演员、主持人曹颖在微博上发文透露自己刚刚经历劫后余生。原来她自己在高速路上突然心悸气短，险些撞车，最后坚持下了高速，被医生抢救才转危为安。据她自己说，是因为熬夜工作后喝浓咖啡提神。对此，医生建议大家，为了自己的健康和出行安全，平时尽量不要频繁熬夜以及过量饮用咖啡。

险情
演员曹颖自曝熬夜喝咖啡后“中毒”

曹颖在文章里称自己连续熬夜工作，喝了杯浓咖啡提神，不料晚上在高速路上“忽然心悸，呼吸困难，手脚发麻，抽筋，险些撞车”。

她坚持驾车下了高速叫来急救车，“感觉自己完全不能呼吸和控制自己的四肢！”凌晨三点恢复过来。对于这次发病的原

因，曹颖微博原文中提到：“大概是咖啡因中毒加上血缺钾再加上我有哮喘等等……总之，我这身体，以后还是跟咖啡绝缘比较安全……”

释疑
空腹喝咖啡可能导致胸闷、心悸

曹颖在微博中提到了下午喝了一杯浓咖啡，但没有提到有没有按时吃饭。专家表示，如果空腹喝了大量浓咖啡，摄入过多咖啡因，可能导致心跳加速，产生胸闷、心悸等不适。

专家介绍说，咖啡也会加速身体消耗热量，当热量消耗加速时，很可能导致血糖过低的现象发生。发生低血糖时，身体会立即启动升血糖机制，动用储存的糖来尽量升高血糖，会伴随交感神经兴奋的表现，比如出汗、面色苍白；心悸（心率加快）；饥饿难耐；焦虑、紧张不安；肢体震

颤和血压轻度升高。患者血糖下降速度越快，上述症状越明显。

支招
喝咖啡不宜过量，5类人群不宜喝咖啡

对于曹颖在微博中提到的咖啡中的“咖啡因中毒”与哮喘的发病可能，专家介绍说，正常饮用咖啡不会造成哮喘，喝咖啡与哮喘发作之间没有直接关系。但是饮用咖啡不宜过量，一般以每天不超过两杯中浓度的咖啡为限。

靠喝咖啡提神是不健康的生活习惯。因为咖啡因虽然提神，也仅能维持短时间，且会消耗体内与神经、肌肉协调有关的B族维生素，而缺乏B族维生素的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成依赖咖啡的习惯，需要量越来越多，效果却越来越差。另外，咖啡因有利尿的作用，会造成人体缺水，体内水分不足也会产生疲惫感和睡意。

喝咖啡的时间也有讲究。若晚间喝浓咖啡，可过度兴奋神经而导致失眠。医生提醒：孕产妇、婴幼儿、心脑血管病人、神经衰弱和失眠者这5类人群不宜饮用咖啡。

这些食物堪称天然“抗感冒药”

每年春天都是流感多发期，再加之最近天气多变，昼夜温差大，感冒人数明显增多。由于流感病毒会潜伏在人的鼻腔中，并随气候的变化或引发流感或继续潜伏，所以即便在春天也绝不能忽视对流感的预防。其实除了吃药还有一些天然“感冒药”能赶走春季流感。

1、蘑菇。蘑菇其实是对抗感冒的高手，它含有丰富的矿物质硒、核黄素、烟酸和大量的抗氧化物，是加强身体免疫力，对抗感冒的有力武器。

2、洋葱。洋葱的杀菌功效早已是众所周知，味道辛辣，能够抵抗春季流行感冒，对风寒引起的感冒也有很好的治愈功能。

3、西瓜。感冒的时候身体缺水的状况会很严重，多喝水对治愈感冒有非常好的作用，所以含水量最高的水

果——西瓜，对于治愈感冒也是有一定效果的，同时，西瓜含有一种抗氧化剂“谷胱甘肽”，它对增强免疫功能，抵抗感染很有帮助！

4、柑橘类。含有丰富维生素C的柑橘除了可以帮助预防春季流感外，对于感冒常见的咽喉肿痛也非常有效。在感冒期间，每天吃一个柑橘补充维生素C，在季节变换的时候是有益的。

5、红豆汤。红豆具有很好的药用价值，有清热解毒、滋补养生的作用。用红豆煮水或者熬粥，对预防季节性流感和缓解热伤风的症状都很有效。

6、杏仁。研究发现，杏仁皮的提取物有助于我们战胜普通感冒和流感等多种病毒感染。所以说，春季流感多发的季节，时不时抓一把杏仁当零食吃也是不错的！