

嗓子的保養

一、請避免下列情況：

- 1.大聲說話或說悄悄話。
- 2.長時間交談。
- 3.在吵雜的環境嘶叫或大笑。
- 4.音階過高或過低的發聲，如模仿的聲音。
- 5.食用刺激性食物，如菸、酒。
- 6.用力清喉嚨或咳痰。
- 7.運動時交談。

二、儘量採用「腹式」（及丹田）發聲。

三、以平緩的音調、音量及速度說話。

四、若聲音沙啞時，須禁聲休息。

五、適量的戶外運動，有助於全身肌肉的放鬆。

六、經常保持口腔和嘴唇的濕潤，有助於講話。

七、保持平穩的情緒，規律的生活及充足的睡眠。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製