

## 如何正確發聲

[ 發表醫師 ] : 吳佳哲 醫師(耳鼻喉科)

[ 發布日期 ] : 2005/5/20

說話過多而引起喉嚨痛，主要是不正確的發音方式，加上過度的聲音濫用，引起咽喉部及聲帶黏膜因氣流的傷害而導致發炎所引起。

我們要了解喉嚨的保健或嗓音的保健，要先認識發音的機制。發音是靠三個不可或缺的部份所組成的：一是聲音的動力源，即是負責送氣來震動聲帶的呼吸系統；二是聲帶本身及控制聲帶的喉部肌肉，決定音色、音質和聲音的高低；三是當做音箱般的共鳴器，包括氣管、喉、口、鼻等聲帶以上的空腔。有了聲音，再加上舌、口、唇及牙齒間的相互協調作用，則可產生語言。所以，要保養喉嚨或嗓子，要注意以下方法：

### 1. 盡量不要清喉嚨：

咽喉部的乾燥感或有異物感時，切莫故意去咳乾淨，因為這種習慣太過份時，反而促使空氣留在氣道黏膜上的摩擦壓力加大，成為充血發炎狀態。所以有這個習慣者要改過來。

### 2. 少說悄悄話：

講悄悄話時候時喉部肌肉需更用力，反而傷害聲帶，所以可以「小聲說話」，卻不能說悄悄話。

### 3. 勿用假音發聲：

每個人的聲帶因先天上的不同，發音的頻率有一定的限制，若刻意以假音發出太高或太

低的聲音，則易傷害聲帶，宜避免。

4. 勿在吵雜的場所中說話：

在吵雜的場所中交談，我們會不自主的提高音量，易傷及聲帶。

5. 少用暴起音(猝發音，也就是突然發聲)：

發聲是喉頭肌肉運動的結果，若要它發揮很好的功能，必須先有暖身的動作。例如教師上課時，若能先放慢速度，以小聲講一段時間後，再進入主題發揮，更能保護聲帶。

6. 不要太疲勞或情緒高亢時講太多話：

此時喉部肌肉運動不易協調，較易受傷。

7. 適量的戶外運動有助於全身肌肉的放鬆：

也可以增加肺活量，間接有益於發聲。

8. 經常保持口腔及嘴唇的濕潤，將可幫助您容易講話：

在一段長時間講話後，適量的喝水及漱口，不僅可以保持咽喉部黏膜的濕潤，也可以休息聲帶，一舉兩得。

9. 不要抽菸或過量喝酒：

菸對呼吸道絕對沒有好處，且具刺激性，盡量不要抽。喝酒過量也不好，酒精易使人興奮而造成「愛說話」的毛病，說話過多，聲帶過份磨擦，容易聲帶發炎，甚至造成「聲帶結節」。酒精本身亦會刺激咽喉。另外，辛辣的食物也會傷及喉嚨，宜少食。

能夠做到上述九項要點，說話時考量個人身體狀況，量力而為，是保養喉嚨的不二法門。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**