

守护“金嗓子”，揭秘教师嗓音保健秘籍

本报记者 麦博 通讯员 胡颖仪 孙倩冰

“我们不仅向辛勤耕耘在教育第一线的老师们致以崇高的敬意，更要关注他们的身体健康，尤其是作为传递知识桥梁的美好嗓音。广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科刘彩鹏副主任医师为我们带来一场关于嗓音保健的专业科普，旨在帮助老师们更好地保护自己的“好声音”。

日常保养——点滴呵护，成就美好嗓音

教师每天需要大量的言语交流，因此嗓音的日常保养尤为重要。首先，适量饮水能够有效维持声带润滑，建议采用少量多次的方式饮用温水，这样可以避免因缺水而导致的声带干燥。同时，应避免过量摄入咖啡、浓茶等具有利尿作用的饮料，它们可能会导致身体脱水，进而影响声带的健康。

其次，戒烟限酒是保护嗓音的基础。众所周知，烟草和酒精中的有害物质会直接损伤咽喉黏膜，长期刺激甚至

可能引发更为严重的声带疾病。此外，保持工作环境的舒适也很关键，适宜的温度和湿度有助于减轻空气对喉咙的不良影响，尽量减少接触粉尘和烟雾，为嗓子营造一个健康的外部环境。

心理调节也不容忽视。保持乐观的心态，学会释放压力，避免情绪波动过大，因为焦虑和紧张的情绪同样会对嗓音产生负面影响。适时的放松和自我调整，可以帮助老师们以更好的状态面对每一天的教学任务。

职业用嗓技巧——科学发声，预防损伤

温和用声是教师用嗓的重要原则之一。在教学过程中，合理利用扩音设备可以减轻声带负担，同时也要注意控制自己的音量和说话时间，避免不必要的大声喊叫。此外，通过专业的嗓音训练来提高发音技巧也是非常必要的。

例如，学习正确的发声方法，比如多用软起声而非硬起声，减少声带间的激烈碰撞；掌握正确的呼吸技巧，让气息下沉，调动腰腹部的力量而不是仅靠喉部发声；还可以尝试发“气泡音”或做吹吸管的动作，以此来放松声带，给予声带适当的休息。

应急医疗处置——及时应对，避免恶化

在教学过程中，有时难免会遇到突发情况，如课堂上的突发性嗓音问题。这时候，正确的应急处理就显得尤为关键。例如，当你感到轻微的嗓音疲劳时，可适当休息，进行一些简单的自我缓解措施。轻度嗓音疲劳可以通过生理盐水雾化吸入来进行初步处理，这种做法能有效地缓解声带的紧张状态，同时保持其湿润。对于较为严重的情况，如过度用声导致的声音嘶哑，这时自我调理可能不足以解决问题。在这种情况下，应当首先在医生的指导下，使用特定的药物进行雾化治疗。药物的选择和使用方法应严

格遵照医嘱，切忌自行购买药品滥用。如果条件允许，还可以结合中医的一些传统疗法，如服用具有润喉效果的中药，这些方法往往能在一定程度上辅助恢复。

值得注意的是，当出现频繁清嗓或是持续性的咳嗽时，这往往是声带处于受损状态的信号。频繁的清嗓动作会使声带频繁地激烈摩擦和碰撞，长此以往可能导致声带出现器质性病变。此时，最明智的做法就是尽快寻求专业医生的帮助，通过详细的诊断来确定病因，并接受针对性的治疗。

尽早处理嗓音疾患，持续关注嗓音健康

嗓音健康是一个长期维护的过程，定期的检查则是这一过程中的重要环节。如果嘶哑的症状持续超过两周，就应该警觉起来，及时到医院的耳鼻喉科进行全面检查。通常情况下，医生会建议做电子喉镜检查，这是一种无创且高效的检查手段，能够清晰地观察到声带的状态，从而判断是否有声带小结、息肉等病变的存在。

对于已经确诊的嗓音疾病，如急性喉炎、声带息肉、声带小结以及任克水肿等，应根据医生的具体指导采取相应的治疗措施。早期发现并积极

治疗，不仅可以有效地防止疾病的进一步恶化，还能最大限度地恢复嗓音功能，减少对日常生活和工作的不利影响。

此外，除了医学上的干预外，建立良好的生活习惯也是预防和治理嗓音疾病不可或缺的一部分。保持规律的生活作息，合理的饮食结构，以及适量的运动都有助于提升整体的身体素质，从而间接支持嗓音的健康。记住，嗓音是教师最宝贵的财富之一，只有细心呵护，才能确保它长久地服务于教育事业。

公益宣传

桃李满天下 春晖遍四方