2023年4月17日 星期一
主编 赵小洪 责编 余麟
视觉 陆晓霞 秦刚 制图 朱正非 校审 曹珂

4月16日是世界嗓音日。当日上午，陆军军医大学西南医院在门诊部举行义诊，为患者解答声音方面的疑惑。该院耳鼻咽喉科副主任白杨表示，嗓音问题易被忽略，市民需学会科学用嗓。如长时间出现声音嘶哑，应及时到专业医院就诊。

世界嗓音日
如何科学“养声”?

请收下这份科学护嗓指南

认为嗓音问题不是疾病 这是个误区

嗓音是由胸肺部产生的气流振动声带，并经头面部、胸部共鸣腔“修饰”，通过唇、舌及咽部协调运动产生而来。上述任何一个部分的结构、功能发生变化都可能造成嗓音异常。“有很多因素可以导致嗓音的异常，和作息、饮食都是息息相关的。”白杨表示，“比如讲话比较多，过度用嗓，讲话的方式、方法不对，都可能会造成声音的异常。尤其是人们生活节奏比较快，工作上有些情绪的时候，大声讲话，都会对声带、嗓音有所破坏，造成嗓音疾病的发生。辛辣食物对咽喉部的刺激造成咽喉部的炎症，抽烟喝酒对喉咙的刺激造成疾病的发生。还有，周围的一些器官，有些炎症也会造成喉咙的异常，抵抗力下降。鼻炎、鼻窦炎长期难以治愈的话，可能会使喉部产生炎症，再加上其他的因素，就会生病。胃食管返流，返流性的咽喉炎，再加上经常吸烟喝酒，会产生声音的异常。但这些都是可以预防的，如果注意了，嗓音疾病就很少会发生了。”

“很多人都有个误区，认为嗓音问题不是疾病。”白杨表示，实际上声带息肉、声带小结、喉癌、声带白斑、紧张性发声障碍等都属于嗓音疾病，常见症状包括声音嘶哑、咽喉疼痛、咽干、咽喉异物感等。

日常嗓音维护 从以下几点做起

“近年来，我们发现嗓音病患者数量有所上升，年轻化趋势越发明显，分析原因，多以用嗓过度最为普遍，其次还存在着发声方式不对造成的声带病变。此外，吸烟、饮酒、刺激性饮食、气候、压力等也是影响嗓音的因素。”白杨表示，嗓音病对人们日常生活人际交往等都有较大影响，市民应学会正确应对。

“教师、播音员、歌手等职业用声人群和长期慢性咳嗽患者都是嗓音病高发人群。”白杨说，对于以上人群，建议连续说话时间不要超过60分钟，中间休息10至15分钟，如果出现声音嘶哑、咽喉疼痛、喉咙干痒、咽异感症、发音疲劳等症状时，应及时就医。“科学护嗓，需避免大声说话、高强度用嗓、语速过快、音调过高等。”白杨提醒，市民在日常生活中，除了用适合自己的声调讲话外，还可学习腹式呼吸发声等发声方式，从而让嗓子能及时得到休息。

此外，白杨还建议，市民在日常说话时要避免清嗓行为，“清嗓容易引起声带高强度振动，更易损伤声带，如嗓子有异物感，可以采取喝水或小口吞咽进行缓解。”在饮食方面，市民除多喝水外，还要多吃水果，多吃富含VC、VA、VB的食物；如咽喉不舒服，则要避免摄入辛辣冰冷等刺激性的食物。

白杨提醒市民，如果出现以下情况，应及早到医院做检查：

▶成年人持续声音嘶哑2周以上，治疗效果不理想的，要尽早做专科检查，排查器质性病变；

▶年龄>40岁，声音嘶哑>2周，如有长期的抽烟饮酒史，则更要警惕；

▶年龄在50岁以上，声音嘶哑、吞咽不适等症状反复1个月；

▶痰里特别是清晨的第一口痰里有血丝，要高度警惕咽喉癌变的风险；

▶若出现咽喉疼痛，经2周左右规范治疗还不缓解，要警惕咽喉部的恶性肿瘤，因为肿瘤形成的黏膜溃疡会引起明显疼痛。

重庆晨报记者 邱豪根 通讯员 黄琪奥

怎样科学用嗓 让声音更好听?

常言道，“未见其人，先闻其声”，每个人都有属于自己的嗓音，可以说是我们的第二张面孔，它反映了我们的内心世界。但是在生活中，我们往往没有对我们的嗓子进行好好保护，频繁用嗓、嘶声力竭时常会发生，而嗓子出现干痒痛的情况也没能引起我们的重视。那么，到底怎样才是科学用嗓？如何能让我们的声音更好听呢？

学会科学发声真的很重要

通常，当声带出现问题，喉科医生都会建议患者学会科学发声。有不少人会纳闷，为什么有的人说一会儿话嗓子就干痒疼痛，甚至完全嘶哑，而有的人能够讲上一整天也不觉得累。这是因为会用声的人会把发声变成身体各个部位之间的高效合作，而不是喉咙一个部位的局部用力。为什么有的人的声音音质好听起来却不费力，而有的人的声音全是从嗓子眼里冒出来的？

人们往往误以为这是先天条件的差别，其实后天的发声习惯影响更大。特别是对于教师这样的职业用嗓人群，一定要保持正确的用声和练声习惯。通过气息的训练获得一个更好的声音发动机，通过锻炼口腔拥有更加清晰的咬字，不需要大喊大叫，声音就能够非常集中有穿透力地送达到听者的耳朵里。

两个日常保护喉咙的小练习

专家推荐使用以下两个小方法来放松和按摩声带。作为掌握科学用嗓基础上的良好辅助，它们可以让声带的使用更加高效。

1.气泡音

气泡音是一个非常经典的护嗓方式，是所有专业的声音从业者都熟练掌握的一个秘籍，操作起来简单且不受时间、空间的限制。

吸气，口腔打开，准备好发单元音“a”的状态，然后用轻微的气流达到我们的喉部振动声带，发出一串较低的、断续的、像气泡一样的声音。发气泡音的时候，身体要放松，喉部和声带的状态保持相对稳定、始终如一，气息要平稳，气泡大小要一致、均匀，颗粒感越明显越好。千万不要憋气，如果中途没有气了，或者感觉气泡音明显走样了，只需要自如地换气，然后再接着做就可以了。这个练习可以放松和按摩声带，在大量用声前发气泡音就好比剧烈运动前的热身一样，让肌肉能够更好地适应接下来高强度的工作。

在大量用嗓后、声音过紧时也可以发一发气泡音，使我们的声带放松，缓解疲劳，排除声带中的一些杂质。上课间隙，也可以打一打闭口的气泡音。闭口的气泡音和开口的气泡音一样，只是从“a”变成“um”。另外，气泡音也可以检验我们的声带是否处在放松的状态，如果你发不出气泡音，或者发出的气泡音不如示范中那么松弛自然，而是憋着的、紧绷着的，就说明声带是紧张的。初学者如果发不出气泡音，可以尝试先轻轻发一个低音“a”，然后逐渐减小音量、降低音调，到最低处就会出现气泡音了；或者试一下早上醒来时发气泡音，这个时候我们的声带是最放松的，比较容易发出气泡音。

2.哼鸣

哼鸣也是一个非常好的放松喉咙的练习，并且能够更好地帮助我们找到正确的发声状态。我们应该怎样来发这个音呢？

闭上嘴巴发出“um”的延长音，身体放松、心情愉悦，虽然是闭口音，但口腔内部依然要有“口盖提起如穹隆”的状态，就像含着半口水一样，气息持续、稳定，并有延伸感，好似用气息将声音推向很远的地方，引起了身体内部和周边空气的振动一般。发出这个声音的时候会感觉到鼻梁有明显的振动，胸腔处也会有一点共鸣的感觉。身体和声音都是放松自如的。这个练习不但能放松喉咙，而且能很好地检验你是否做到了“两头积极、中间放松”，因为只有同时做到气息深沉、口腔（内部）打开、喉咙放松，你才可以发出这样有空间感的声音。用哼鸣的状态引领自己发声，比如慢慢张开嘴巴发出开口音，再过渡到一些文字的练习，便能通过它巩固正确的发声方式。

其次，基于科学发声其实是全身性的运动，职业用嗓人群就要保证自己有一个健康良好的体魄和健康的饮食作息。以上这些良好的生活习惯用来辅助最重要的科学发声，可以让你的声带健康走向良性循环。

据澎湃新闻

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦遗失重庆小南海水泥厂道路运输经营许可证：渝交运管许可字500104000097号声明作废
♦遗失杨姚睦青出生医学证明，编号P500195106作废
♦遗失杨皓轩出生医学证明，编号S500102232作废
♦遗失重庆宇记公司渝DY2877营运证500110116461作废
♦杨燕遗失重庆市公安局渝中区分局发人民警察证声明作废
♦重庆和宏建筑工程有限责任公司遗失增值税专用发票一张，发票代码5000192130，发票号码06099740，声明作废。
♦九龙坡区桂芙缘餐饮店遗失食品经营许可证正副本，JY25001071105547声明作废。
♦重庆豪悦公司渝AC676挂营运证500110058503遗失作废。
♦重庆奔峰公司渝BU2275营运证500110097207，渝B8910挂营运证500110097326遗失作废。
♦遗失罗杰保险执业证02000150011680120160402016作废
♦重庆解语路航教育科技有限公司遗失印章备案回执声明作废
♦遗失徐飞食品经营许可证副本JY25001031003524作废

遗失璧山区夜宴娱乐服务中心印章备案回执印章编号5002278018335作废
遗失璧山区夜宴娱乐服务中心发票专用章印章备案回执印章编码5002278018336作废

彭友明（身份证号码513623197903124912）遗失车辆识别代号/车架号为LS5A3AHE4NA254892，发动机号为NN3AJ085471的中华人民共和国机动车环保信息随车清单，强制性产品认证车辆一致性证书，声明作废。

遗失涪陵区白涛俊成塑料厂公章编号5001023064135声明作废
遗失涪陵区白涛俊成塑料厂发票专用章编号5001023064134声明作废

拍卖公告

受国资委托，我司将在淘宝网资产竞价网络平台上（网址http://zc-paimai.taobao.com，户名：皓元拍卖（重庆）有限公司）对以下标的进行公开拍卖活动。

一、拍卖标的：车辆一批，单台拍卖（品牌有：别克GL8、丰田卡罗拉、丰田雷凌、长安逸动新能源EV300、江淮瑞风M4、五十铃皮卡、长城皮卡等）。

二、起拍价：1.8万到8万不等（以实际标的为准）标的物展示：现场展示。

三、特别提醒：本次拍卖所有车辆无停车费，过户前所有违章罚款已处理。

四、竞买手续办理：通过平台线上交保参与竞买，在拍卖会结束前交保成功都可参与拍卖。搜索路径（打开手机淘宝--阿里拍卖--搜索皓元拍卖）

五、我司可提供标的相关资料供竞买人查阅，请来电详询。本拍卖公司常年征集各类资产转让（机动车、房产、大宗物资、机械设备、无形资产、股权、债权等），欢迎洽谈咨询。

联系人：舒经理 1300830 0901
联系地址：重庆市江北区庆云路6号国金中心T2号楼409-3

声 明

因重庆西南铝装饰工程有限公司变更为重庆西南铝建设工程有限责任公司，原重庆西南铝装饰工程有限公司山东分公司，湖南分公司，成都一分公司，云南分公司，贵州分公司，北京分公司公章，合同专用章，财务专用章，发票专用章，法人印鉴章，开户许可证等作废。

寻人启事

赵平盈女士，速与北京的赵先生联系
联系电话：13051929118

关于寻求合作单位的公告

为满足我司枫香、红桦、红叶石楠、三角梅、银杏、云杉、中华红枫采购需要，我司拟寻求苗木合作单位。现寻求综合实力较强、信誉良好的企业合作，经考察合格后，进入我司合格供方库。请有意向的企业在登报之日起3日内与我司联系。

联系人：陆老师 18883351472
邮 箱：3071168418@qq.com
重庆路意园林绿化工程有限公司

公 告

因公司发展需要，拟全资或控股收购设计公司，请有意者详询报名。联系方式：彭女士，15882666762；0817-2179077，联系地址：南充市顺庆区丝绸路156号
南充临江建设发展集团有限责任公司 2023年4月17日

拍卖公告

受委托，依照《拍卖法》及相关法律、法规的规定，我公司将于2023年4月21日10时在本公司网络拍卖平台（www.ya99.com）对以下标的按现状进行公开拍卖，现公告如下：

一、拍卖标的

1、床、棉絮和垃圾桶等二手物资一批，起拍价447052.06元，保证金5万元；（未集中堆放需买受人从各个房间自行清理）。

2、热水器一批，起拍价568400元，保证金6万元。（需买受人自行拆除）。

拍卖清单详见www.ya99.com

二、展示时间和地点：2023年4月19日-20日（工作时间内），在标的所在地进行展示，有意者请与我公司联系了解标的详情。

三、竞买条件：具有完全民事行为能力的境内外法人、自然人或其他组织。

四、拍卖会报名

1.报名时间：公告发布之日起至2023年4月20日17:00。

2.报名地点：www.ya99.com（在我公司网站查看网络报名流程或联系我公司咨询）。

3.保证金缴纳截止时间：2023年4月20日15时前缴纳约定的保证金到我公司指定帐户（户名：重庆市拍卖中心有限公司，开户行：重庆三峡银行福利社支行，账号：0120014140000040）。

4.有意竞买者须联系我公司咨询、查阅相关资料。

公司地址：重庆市渝中区和平路7号星河商务大厦6-16
咨询电话：陈老师18602375002、63917181、400-995-0502
重庆市拍卖中心有限公司 2023年4月14日

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。

（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。）

投稿合作邮箱：kangyangtang@qgzjk.com
电话：17783599645