

# 保护嗓子有八个妙招



人类的发音器官包括动力器官(呼吸系统)、振动器官(声带)、共鸣器官(鼻、口、咽、喉、胸腔等)及构音器官(唇、齿、舌、腭等)。

长期用嗓不当或过度可导致声带频繁撞击、摩擦,产生机械性创伤,引起声带黏膜血管扩张、通透性增强、渗出增加,使声带充血和水肿,继而导致纤维组织增生,形成慢性喉炎、声带

水肿、声带肥厚、声带小结及声带息肉等良性病理改变。

在此,给大家介绍几个嗓音保健小妙招。

1.掌握正确适当的发声方法。平时发声要适度,避免过度用嗓,比如大声喊叫及长时间讲话。尽量限制其他说话时间,比如减少不必要的聊天、打电话等。

工作中,说话音量适度减小,教师讲课尽量用麦克风;唱歌时控制音高、音量,不宜硬唱能力不可及的高音;掌握科学的发声方法,如胸腹式联合呼吸,增加发声时呼吸气流;喉肌松弛训练(咀嚼、哼鸣、水泡音等);避免硬起声(起音急促),多用软起声。

2.用嗓前后,记得润喉或按摩。用嗓前后应多喝温开水,保持咽喉湿润,用嗓后可自行用蒸气雾化吸入,也可自行对喉部周围推拿按摩,放松喉部肌肉。

3.避免或少食刺激性食物。注意饮食,避免或少食刺激性食物,如辛辣食品、炒货(瓜子、花生等)、烧烤食品、过酸、过咸、过甜的食品、咖啡因饮料、生冷食物等。

4.戒烟酒。避免烟酒内有害物质对咽喉、声带产生刺激。

5.规律生活,劳逸结合。注意生活规律、合理,劳逸结合,避免过度疲劳,保证充足睡眠。

6.避免受凉、感冒。平时注意气候变化,适当增减衣服。冬季注意防寒保暖,外出时戴围巾;夏季注意防暑,不要长时间待在电风扇或空调下。

7.保持空气清新。保持工作及居住环境的室内空气

流通,尽量少接触厨房油烟。外出时戴口罩阻隔灰尘,少去空气不流通的场所,比如酒吧等。

8.多运动。加强身体锻炼,提高机体免疫力,扩大肺活量,增强发声器官的活动能力。

日常生活中,如何防治嗓音嘶哑?发声休息:用嗓过度者必须减少发声时间,尽量少说话,降低发声音量,嘶哑严重者最好禁声。局部治疗:应用激素雾化吸入、含片、喷剂、贴药等。

口服药物治疗:声带水肿明显者可口服激素和抗过敏药,还可以口服一些清咽、利喉、开音的中成药。

穴位针刺治疗:可促使喉部局部血管扩张、血流增加、血液黏滞度降低,消除声带炎症及增生组织。

物理治疗:超短波、直流电、药物离子透入等,可增加喉部血液循环、消除炎症。

喉部推拿按摩:可疏通经络、调和气血、松弛肌肉、缓解疲劳。

发声矫正:掌握正确发声方法,包括心理疏导、呼吸训练、起声训练、音调矫正、咀嚼训练、哼鸣训练等。

手术治疗:声带良性增生物(小结、息肉等)可进行电子纤维喉镜下摘除术、支撑喉镜喉显微外科手术等。



隔夜饭、隔夜菜、隔夜水、隔夜茶、隔夜银耳、隔夜肉……不知从什么时候开始,这些隔夜食物被扣上了“致癌、有毒”的罪名。到底哪些隔夜食物不能吃?

隔夜饭菜,主要是隔夜蔬菜、隔夜肉、隔夜银耳汤等,说其不能吃的理由是会产生亚硝酸盐,导致癌症。其实,亚硝酸盐并没有大家想象的那么可怕,它要转化为亚硝胺类致癌物,需要很多前提条件。亚硝酸盐在果蔬中很常见,几乎个个都有。大家吃的很多加工肉类也有亚硝酸盐,比如粉红色的酱牛肉、水煮肉片、杭椒牛柳等。相比而言,剩菜剩饭里那点亚硝酸盐根本不用担心。

还有传言称“隔夜茶致癌”,因为含大量的亚硝酸盐,其实这是误解。经检测,一杯绿茶、红茶或龙井茶(240毫升)的硝酸盐和亚硝酸盐的含量均不足0.03毫克,普洱茶也差不多。泡好的茶汤敞开放置一整天,其中的硝酸盐含量可上升数倍,不过依然很少,一杯大约只有0.2毫克左右。而亚硝酸盐的含量基本上没有太大变化。参考国家标准,腌渍蔬菜中亚硝酸盐限量为每公斤10毫克,腌腊肉中的亚硝酸盐限量为每公斤30毫克。可见隔夜茶中的微量硝酸盐和亚硝酸盐并不会对健康产生威胁。说到隔夜水不能喝,大家换个角度想想,放一白天的水能喝,为什么放一晚上就不能喝了?饮水机里的水都不知道隔了几天,怎么还在喝?

实际上,隔夜食物到底能不能吃,关键看储存条件。比方说室温过夜的剩菜剩饭、汤、凉菜、卤味最好别吃,因为容易细菌超标,造成腹泻等疾病。科学界的一般建议是,剩菜剩饭在室温存放不超过4小时,气温高时不能超2小时。我的建议是剩菜剩饭尚有余热的时候就装入冰箱,虽然稍微多费一点电,但更加安全。这是因为,20℃~30℃时细菌繁殖最快,因此要尽快降温到冷藏条件。此外,剩菜剩饭再吃时需要彻底热透,而且在冰箱中存放的时间不要过长。对于凉拌蔬菜一般是建议吃多少做多少,剩的就扔了吧,以免带来食品安全风险。如果是卤味凉菜或肉食舍不得扔的,比如酱牛肉,吃前上锅蒸一下才安全。

## 哪些隔夜食物不能吃

## 如何应对六大衰老表现

随着衰老加剧,老人的身体会出现几大变化。针对这些生理改变,专家给出几点健康提示。

肌肉减少,被脂肪取代。随着年龄增长,人体肌肉比重逐渐下降。专家表示,对老人来说,持之以恒的体育锻炼,可有效延缓肌肉减少。由于肌肉比重变化,老人对药物的吸收也与年轻人不同。有些药物,老人需用相对更少的剂量,甚至不用,如第一代抗组胺剂、苯二氮平类药物等。

骨质疏松和骨关节炎。这两种疾病大多由器官正常退化引起,若不预防和治疗,后果很严重。骨质疏松的直接后果是跌倒后易骨折,骨关节炎产生的疼痛也会给老人带来很多烦恼。对骨质疏松,常规的诊断方法是骨密度检查,常用的药物治疗是通过二磷酸盐化合物。骨关节炎一般也通过临床症状和X光片进行诊断,常使用止痛消炎药。建议老人平时多做增强肌肉的运动以及低冲击性运动,如游泳、瑜伽、太极拳等。

免疫功能下降。老人感冒后不易好,是免疫力降低的表现。有条件的情况下,建议每年打流感疫苗。此外,其他疫苗也需在老年人群中加强,如百白破疫苗,成人一般每10年要打(增强)1次。同时,专家建议老人平时多晒太阳。

胃肠缺乏活力。老人肠胃周围供血能力下降,会导致肠蠕动变慢,引起便秘或腹泻。再加上不少牙齿脱落,影响咀嚼功能,食欲大减。所以,平时应注意多吃蔬菜等粗纤维食物,刺激肠蠕动,预防便秘。

感官能力受影响。年龄增长会让听力、嗅觉、视力全面下降。另外,手脚上的周围神经敏感度下降,会使老人反应变慢,易跌倒。建议上了年纪,做事放慢速度,不要着急,以免发生意外。

记忆力变差。老人的短期记忆和学习新事物的能力会受年龄影响,属于正常现象,不用太紧张。但有时大脑功能受影响是一些疾病引起的,如抑郁症、中风、甲状腺功能减退等,建议老人关注自身变化,定期去医院检查。

## 春节长假后调状态

专家:勿过度节食 设角色转换缓冲期

春节长假刚刚过去,连日家庭聚会,痛快吃喝,难免“年饱”。节后如何调理饮食和精神状态?

专家表示,调整饮食应按时按量,均衡搭配,清淡为主,千万不要走进“过度节食”“纯素食”等极端的饮食状态。节后两三天工作强度不宜太大,要给自己角色转换的缓冲期。

专家表示,目前,立春已过,雨水未至,饮食调养方面要考虑春季阳气初生,万物始生的特点,注意疏肝解郁,宜食辛甘发散之物;具体就是要做到调结构、补水分、助发散三点。

关于调结构,专家指出,春节期间人们往往摄入过多的蛋白质和脂肪,加重了代谢负担,这也是人们易感“积食”的主要原因。节后的饮食结构应该适当降低蛋白质摄入,并以清淡为主,让已经不堪重负的胃肠道休息调整。主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等杂粮,要注意增加深色蔬菜的比例,荤菜尽量采用清蒸、水煮等方式烹调。

这位专家建议在三餐中多选择食用粥和汤,平时也要注意多喝水,以补水份。专家表示,因为在节日中,往往会吃很多坚果零食,这些食物本身水



分不足,易使身体处于缺水状态,所以正需补充水份,比如新鲜的绿叶蔬菜、水果、小米粥、阳春面等,足够的水分可加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻肠胃负担。

节后,人们可在膳食中适当增加有辛温发散作用的葱、姜、蒜、香菜等调味蔬菜,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病功效。

节后除了饮食调整,还需要做好精神调节。7天长假之后,不少人会感觉厌倦,提不起

精神,上班的工作效率低,甚至有不明确原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等症状,这就是平常说的“假期综合症”。

专家指出,应尽快调整作息,放松大脑;适度运动,缓解压力。专家表示,节后两三天工作强度不宜过大,可适当地减轻负担。先把必要的、简单的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题,给自己角色转换的缓冲期。

## 便民信息

### 遗失启事

南通天罡电子科技有限公司遗失江苏省南通市国家税务局通用机打发票三联一份,发票代码:132061480130,编号为:02501598,声明作废。

办理各类广告、启事请到如东  
广电大厦东大楼 103 室。  
惠刊热线:0513-80865506



## 最棒的乳制品零食是酸奶

酪可以选择,每天一小包。而硬质奶酪,常用来制作糕点,比如可以用它来做芝士蛋糕、面包、松饼、玉米糕等,做苏打面包的时候加入酪乳,会让面包变得松软。另外,酪乳里的酸还可以让肉质变嫩,它特有的质感更是冰淇淋沙拉酱和披萨的好伴侣。

提示:奶酪属于高热量食物,想瘦身的人,尽量选择脂肪低的奶酪如白干酪比较适合。注意再制奶酪盐含量偏高,儿童摄入量要适量。软质奶酪水分含量较高,比较容易变质,建议尽早食用,而且需要冷藏保存。

奶粉:没有鲜奶的第二选择奶粉是以鲜牛奶或羊奶为原料,除去水分后制成的粉末,添加适量维生素和矿物质等营养成分以适用不同人群的营养需求。

提示:市场上我们常看到的奶粉种类有全脂奶粉、脱脂奶粉、婴幼儿配方奶粉、中老年奶粉、高钙高铁奶粉等。高血脂人群或减重期间应该选择脱脂奶粉;婴幼儿不能挑选普通奶粉,而应该选添加维生素、矿物质等营养成分的配方奶粉,并且需要根据月龄选择;中老年人常伴有骨密度下降建议选择高钙奶粉。每种奶粉包装上都会有营养成分说明,购买前要多比较一下,挑选出适合自己营养需求和口味的奶粉。

吃法:奶粉可安排到早餐中,也

可作为加餐食用,一般每200毫升温开水加25~30g奶粉,就相当于250g鲜牛奶提供的蛋白质和钙。日常做馒头、面包、蛋糕时,加点奶粉,能让面粉更香更白。此外,还可用奶粉做酸奶、双皮奶、冰淇淋、冲调咖啡、奶茶等。

提示:奶粉开封后,尽量在一个月之内吃完,每次食用后注意密封保存。冲调奶粉的水温在40℃~70℃之间比较好,对于添加益生菌的奶粉,40℃水温为宜。当然,不同品牌的奶粉,冲调的温度要求不一样,根据包装要求冲调即可。

奶油:烘焙中少不了市售奶油分为植物奶油和动物奶油两大类。

提示:植物奶油多是棕榈油或其他植物油氢化后的产物,还会添加食用色素、牛奶香精来调和风味,吃多了对人的心脑血管健康不利,建议少吃。动物奶油是从天然牛奶中提取的天然奶油,一般分为淡奶油和黄油两大类。淡奶油也叫稀奶油,一般脂肪含量在10%~80%,最常见的两种是淡奶油(脂肪含量18%~35%)和重奶油(脂肪含量36%~40%),尽量选脂肪含量低的。

吃法:奶油被广泛用于烘焙和西餐制作中,比如做生日蛋糕、曲奇、面包、或是涂抹吐司等都会用

到。而稀奶油还有两种衍生品,打发用奶油和半打奶油。打发用奶油,这种稀奶油就是打发之后用来装饰蛋糕的。半打奶油是由一半牛奶和一半稀奶油混合而成的,既有奶油丝滑的口感,又不至于被厚厚的脂肪掩盖住牛奶的醇香,可以加到咖啡里,也可以用来做菜、黄油一般用来做糕点、煎牛排或做南瓜浓汤等西餐烹饪使用。

提示:不管是人造植物奶油还是天然动物奶油,毕竟脂肪含量较高,而且动物奶油还含有很高的胆固醇,所以建议大家少吃,每周建议吃2~3次,一次30克左右。在使用过程中不要过度高温,避免产生致癌物。

提示:甜炼乳在制作过程中加入了大量蔗糖,常被用于制作糕点、各式甜品、饮料、炼乳冲调。正因糖含量高,所以不建议多吃,一周吃1~2次,每次不超过50克。淡炼乳不加糖,是减肥人群和糖尿病人的理想选择。

吃法:甜炼乳一般比较黏稠,非常适合用来做甜点的馅料或淋酱,也可以在炼乳中添加一部分水,将其稀释后来代替牛奶,或者冷冻

后可以代替奶油抹在蛋糕上。不过,由于甜炼乳本来就有糖,加水后的甜炼乳比普通的牛奶奶甜一些,要减少其他糖的用量。

提示:开罐后尽快食用,而且要注意密封冷藏保存,尤其是淡炼乳,更容易腐败变质。

酸奶:最棒的乳制品零食酸奶是以牛奶或奶粉为原料,添加益生菌发酵而成的一种奶制品。常喝酸奶可改善乳糖不耐受、便秘症状,还可改善幽门螺杆菌的根除率。

提示:好酸奶仅添加牛乳和益生菌,并且尽量选含糖低的酸奶,而酸奶饮料则以水和白砂糖为主,营养价值较低。所谓风味酸奶就是添加了糖、果粒、谷类、果酱等,根据个人口味选择就好。常温酸奶不含有活的益生菌,优选低温酸奶。

提示:甜炼乳在制作过程中加入了大量蔗糖,常被用于制作糕点、各式甜品、饮料、炼乳冲调。正因糖含量高,所以不建议多吃,一周吃1~2次,每次不超过50克。淡炼乳不加糖,是减肥人群和糖尿病人的理想选择。

提示:甜炼乳一般比较黏稠,非常适合用来做甜点的馅料或淋酱,也可以在炼乳中添加一部分水,将其稀释后来代替牛奶,或者冷冻