

10



养生馆

Health Museum

用 嗓族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

巧妙护嗓润喉，远离咳嗽咽炎。
嗓音关系着我们的社会交往和生活乐趣，
但嗓音疾病却不时困扰着我们。
别担心，营养学家为你排忧解难，
让你吃出甜美嗓音。

第10季

095

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

用噪族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①用… II. ①韦…②邹… III. ①发声器官—保健—食谱
IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180199号

用噪族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 瑶

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06880-0

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020—84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



用 嗓 族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著



养生馆

Health Museum

第10季
095

广东出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

NEW



Preface

前言

常言道，闻声如见人，一个甜美圆润或浑厚而富有磁性的声音，会给人留下美好的回味和遐想。而声音是否甜美，不仅与先天声带发育的条件有关，还跟后天的保养有着非常密切的关系，尤其是饮食对嗓音的保健有着重要的关系。我们应该从哪些方面来保护嗓子呢？哪些食物对嗓子有利，应该多吃？哪些食物对嗓子有害，不应该吃？什么样的饮食习惯有利于保持好嗓子？

鉴于此，我们精心策划编写了这本《用嗓族营养食谱》。全书以播音员、主持人、教师等用嗓人群为中心，详尽介绍了用嗓人员应该注意的饮食问题，并列举了用嗓人群护嗓润喉食材和各种护嗓营养菜谱，包括护嗓润喉汤菜和各种利于嗓音保健的茶饮。此外，还附有咳嗽咽炎等嗓音问题的食疗方，以帮助用嗓人群更好地保健嗓子。

除《用嗓族营养食谱》之外，本套族群营养系列丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 健康用嗓好生活

- 6 嗓音与身体健康
- 8 怎样保持嗓子的健康状态
- 11 用嗓族饮食保健有讲究
- 12 播音员、主持人护嗓妙招
- 14 教师护嗓有秘诀
- 16 用嗓族饮食宜忌

17 Part2 护嗓润喉食物排行榜

- 18 梨
雪梨南北杏炖银耳
无花果雪梨煲猪肺
- 22 橄榄
青橄榄猪蹄炖田鸡
- 24 罗汉果
罗汉果苦丁茶
罗汉果煲猪肺
- 28 胖大海
胖大海菊花茶
- 30 马蹄
马蹄炒鸡片
马蹄竹蔗雪梨煲猪舌
- 34 无花果
白萝卜无花果煲猪蹄
- 36 番茄
番茄炒蛋
- 38 冬瓜
海米烧冬瓜
三丝冬瓜卷



- 42 白萝卜
鸡汁白萝卜
- 44 藕
柠檬藕片
姜汁拌嫩藕尖

47 Part3 护嗓润喉营养汤

- 48 护嗓润喉需注意
- 49 保护嗓子好方法
- 50 护嗓润喉营养汤
- 50 雪梨竹蔗煲猪肺
- 52 胡萝卜马蹄煲猪脊骨汤
- 53 清补凉煲鱼头汤
- 54 竹蔗胡萝卜煲猪瘦肉
- 56 玉竹马蹄煲蹄筋
- 57 二冬老鸭汤

- 58 海带花生猪瘦肉汤
- 60 太子参无花果生津汤
- 61 北杏雪梨清心汤
- 62 南杏桑白煲猪肺
- 64 白果芡实猪瘦肉汤
- 65 双果炖田鸡汤
- 66 昆布海藻煲黄豆
- 68 杏仁木瓜煲螺肉汤
- 69 白果北芪炖乳鸽
- 70 川贝百合汤
- 72 生地煲蟹汤
- 73 鲜地虫排骨煲乳鸽
- 74 橄榄雪梨润肺汤
- 76 虫草花百合炖乳鸽
- 77 桔梗无花果炖乳鸽
- 78 白芨炖燕窝
- 80 冬瓜煲海螺肉

- 97 玉竹白术茶
- 98 青瓜薄荷茶

99 Part5 嗓音疾病食疗方

- 100 嗓音疾病防治需注意
- 102 咳嗽咽炎食疗菜谱
- 102 百合银耳滋阴汤
- 104 凉拌三丝
- 105 川贝母炖雪梨
- 106 银耳玉竹清润汤
- 108 川贝母粥
- 109 八宝清补凉
- 110 鱼腥草煲猪肺
- 112 银耳煲猪瘦肉
- 113 人参阿胶粥
- 114 沙参玉竹煲老鸭
- 116 燕窝银耳羹
- 117 淮山杏仁糊
- 118 竹蔗马蹄煲猪脊骨

81 Part4 护嗓润喉花草茶

- 82 护嗓润喉可以喝的花草茶
- 84 护嗓润喉花草茶
- 84 桑菊止咳茶
- 85 西洋参枸杞茶
- 86 西瓜红茶
- 87 白术玉竹茶
- 88 金银菊花茶
- 89 乌梅姜茶
- 90 泽泻野菊茶
- 91 梅香茶
- 92 金银菊花山楂茶
- 93 蒲公英酸甜茶
- 94 洋甘菊茶
- 95 玉米须茶
- 96 莲藕冬瓜茶





Part1

健康用嗓
好生活

嗓音与身体健康

嗓音的产生

嗓音是如何产生的呢？喉是我们人类的发音器官，声带是喉部的核心结构。呼出的气流使声带振动产生的声音叫基音，基音通过鼻腔、鼻窦、口腔和胸腔的共鸣作用，再通过唇、舌、颊、腭等的共同调节作用，才最终形成了美妙的语言和动人的歌声。

从嗓音产生的整个过程我们不难看出，嗓音的产生是依赖于诸多器官的共同作用，这其中任何一个器官出现异常（如鼻炎、鼻窦炎、扁桃体肥大、舌系带异常等等）都会导致嗓音质量的改变，而声带作为发音的核心部分，它对嗓音质量的影响举足轻重。无论是声带的长短、厚薄、紧张程度发生改变，还是声带的运动受到限制，都会出现嗓音异常，比如沙、哑、发声困难，甚至是失声等现象。



嗓音的重要性

嗓音是人类语言表达的最主要的方式，嗓音的好坏直接影响着语言的表达能力，特别是对歌唱演员、播音员、教师以及常用嗓音工作的人们，如售票员、推销员、公关人员等等，都非常重要。美国有位著名的语言大师曾这样说过：“容貌和声音是决定人的一生成功与否的关键。动人的谈吐远胜于厚重的化妆品粉饰的外貌，它能表现一个人美好真实的个性，它可以使一位平常的男子变得异常出众，可以使一位不太迷人的女士看上去很有魅力。”可见，如何说话和用嗓对每个人来说都非常重要。

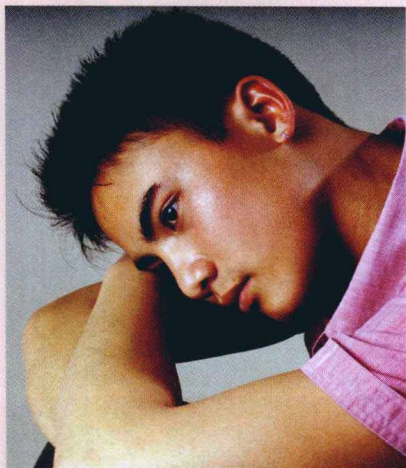
嗓音可以判断一个人的身体状况

中医学认为，观察一个人的身体是否健康，只要听他的嗓音，就知道他身体的状况了。

一般来说，身体健康强壮的人，发声的时候，多出自丹田之气，声气相通，声音浑然外达，所以声如洪钟，有抑扬顿挫之感。而身体虚弱或者多病的人，他的声音发自舌端，听起来让人觉得声音急促、嘶哑、涩滞，或者是让人觉得他的声音很轻很飘，没有力度，稍微有噪音就能将他的声音掩盖。

咽喉疾病带给身体的困扰

咽喉是吞咽食物、发音的器官。也是人体的重要器官之一，近年来，由于各种因素使然，患有不同程度的咽喉疾病的人与日俱增。也许你会说，这只是身体某个器官出现问题，只要对症下药就可以了。其实不然，咽喉疾病可大可小。从小的方面来说，咽喉疾病会给你的咽喉部位带来疼痛，影响你的发声和日常交流，从而影响你的心情。从大的方面看，咽喉疾病会产生癌变，不仅给你的身体带来困扰，严重的甚至还会威胁到你的生命。



怎样保持嗓子的健康状态



由于工作生活节奏加快，工作压力大，很多人会通过唱歌来宣泄蓄积的压力，KTV成了工作之余常去的地方。然而，多数人不懂得嗓音的保健常识，各种嗓音问题开始频频出现。比如疲劳性喉炎、声带小结、声带息肉等疾病，主要表现为声音嘶哑，甚至失声。那应该怎么样才能让嗓子保持健康状态呢？

使用适当的音量与音调说话

避免大声吼叫或提高音量说话，尤其在吵杂的环境中，可使用麦克风之类的扩音器；讲话的音量也不要太低，以减少发声时的阻力和声带紧张。

使用适当的速度说话。一句话以不超过十个字为限，句子与句子间要停顿和呼吸。

保持身体健康

感冒和上呼吸道感染会直接引起发声器官的炎变。要注意天气冷暖变化，预防感染。患上感冒后要及时治疗，并应根据病情节制用声或短期禁声。

身体不适时不要唱歌

在感冒、睡眠不足、过度疲劳时，最好不要长时间纵情高歌，也不要滔滔不绝地讲话。因为这时声带的耐受性有所下降，有的人会出现喉部病变，如水肿、病

理性充血等，并有声音嘶哑、音域降低等表现。若此时仍乱唱猛唱，可导致不可逆转的声嘶。

唱歌前后饮食要注意

奶制品可刺激咽喉分泌黏稠的液体而影响发音。过甜、过咸的食品饮料也有上述作用。浓茶、浓咖啡对嗓音保护不利。辛辣的饮食会使声带干燥充血，降低声带的耐受力。演唱后不要马上喝冷饮，喝冷饮可使血液循环受阻，不利于疲劳的嗓音恢复健康状态，而应喝些温开水，以保持喉部的湿润。

远离烟酒

吸烟和饮酒，尤其是吸烟，会直接造成呼吸系统的病变，常见的症状有咳嗽、咯痰、声音嘶哑等。检查时可见声带充血、干燥或增生，病变严重者可出现恶化倾向。



远离恶劣环境

在较恶劣的环境中，最好不要唱歌，更不要唱不适合自己的歌曲。在迪厅、舞厅等高噪声环境中，最好不要放声歌唱，大声喊叫。因为在这种地方，人不容易控制自己的发声强度，往往过度用嗓，从而引发喉部问题。

此外，环境温度过高或过低、空气干燥、环境粉尘浓度高等均可降低声带的耐受性，在这种环境下也不要用力发声。在以上不良的环境中，唱调门过高等不适合自己的歌曲，可使声带受到强烈刺激，使喉部肌肉不协调，最终导致嗓音问题。

青春期要特别注意护嗓

青少年，尤其是男性，在青春期时声带处于生理性充血状态。这个阶段持续时间最长可达一年，此期间最好不要高声唱歌，也不要长时间讲话。

特殊时期不要过度唱歌

女性在月经期和怀孕期间唱歌要适度。因为这两个特殊时期会使身体内的激素水平发生变化，女性声带会有轻度水肿，声带的耐受性下降，过度唱歌会引发嗓音问题。



多喝水

每天的饮水量要充足，这是保证声带表面形成正常的黏液保护层的基本条件，此保护层就像润滑油一样保护着声带。同时要注意休息，因为声带和人一样，也是要休息的。

不要过度用嗓

不要尖叫，不要在嘈杂的区域高声讲话。如果感觉嗓子发干或者说话嘶哑，那就停止讲话。讲话的声音要保持正常，不要过高或过低，低声讲话对于保护嗓音来说也是不利的。

不要过多地清嗓子

因为当你清嗓子的时候，气流就会猛烈地震动声带，从而损伤声带。如果你觉得喉咙难受，那么就小口地饮水或是吞咽。但如果你必须不停地清嗓子，那就去找医生检查一下，也许是反流性疾病、过敏症等疾病在作怪。

长时间用嗓后不宜马上喝冷饮

长时间用嗓骤停，咽喉部的血液分布还未恢复到正常状态，这时如大量喝冷饮，易造成咽喉血管的突然收缩，引起咽喉生理功能紊乱以及局部免疫力下降，从而容易发生咽喉急性炎症。因此，当长时间用嗓后，宜先慢慢喝点热水或温水，千万不要猛喝冷饮。

坚持经常性的嗓音保养

定期作嗓音保健检查。坚持每天早晚用温盐水漱口，不但可预防咽喉病，还能起到保养嗓子的作用。

用嗓族饮食保健有讲究

嗓音的美，也是人们追求美的一个重要方面。常言道，闻声如见人，甜美圆润或浑厚而富有磁性的声音，会给人留下美好的回味和遐想。而声音是否甜美，除了先天声带发育的条件限制外，还跟后天饮食调理、日常保养有关系。因此，要想获得甜美的声音，应从以下几个方面对嗓子进行饮食保养。

供给充足的热量

从劳动强度看，教师、播音员和歌唱家等用嗓族的工作属于轻体力劳动，但他们在工作时精神要高度集中，心理负荷较重，热量消耗较大，故这类职业的人每日碳水化合物的供应要充足。因为碳水化合物是维持神经细胞的正常功能和保持正常生理活动的主要能源。另外，糖源的充足，有助于应激和预防疲劳。

供给充足的维生素

对从事用嗓职业的人来说，应特别注意从饮食中补充维生素A、维生素C和B族维生素。如缺乏维生素A，鼻咽喉部易发干、发炎；B族维生素能维持耳鼻咽喉的正常功能；如缺乏维生素C，易导致鼻黏膜出血和声带无力。

多选用有利于保护嗓子的食物

对嗓子有益的食物有苹果、梨、金桔、罗汉果、香蕉、马

蹄、青萝卜、番茄、黄瓜、小白菜、大白菜、油菜、芹菜、菠菜、紫菜、蜂蜜、豆腐、豆浆、鸡蛋、黑豆等，并可常食黄瓜麻酱拌粉皮、白菜心拌豆腐、菠菜拌粉丝、冰糖银耳羹、鸡蛋紫菜汤、大米绿豆粥、小米青菜粥等，这些清淡食品有益于润喉、清嗓和开音，并含有多种维生素和无机盐，对维持嗓音健康有益。

少吃过冷过热的食物

食物过热易引起咽喉黏膜充血，影响发音和共鸣。过冷的食物可使咽喉部肌肉产生不正常的收缩和血管痉挛，使静脉血回流障碍，引致黏膜损伤，影响喉肌和声带的正常功能。



播音员、主持人护嗓妙招



嗓子是播音员、主持人的饭碗，没有正确的保养和好的用嗓习惯，将会影响工作质量，甚至有的人练声的方法不正确，造成声带小结或声带息肉。因此，科学练声、科学保养至关重要。那么，作为播音员、主持人，日常如何保养嗓子，使声音保持干净、饱满、有弹性、表现力强的特点呢？

要养成保护性训练的习惯

科学声音训练法，不是通过大喊来改变声音，而是通过调整肌肉的组合能力来改变声音的。那些用拼命喊叫的方式来训练声音的方法是不可取的，因为那样声带的负担过重，而且咽腔的毛细血管容易被

拉破，造成出血的现象。我们主张用长时间小声发音来达到训练的目的。

适当忌食冷饮

大家都知道，冷食对肌肉的舒展有束缚的作用，本来发声器官的肌肉松弛状态非常好，一旦进食冷饮，肌肉受到“冷”的刺激，自然会收缩，从而降低肌肉的弹性，进而，影响声音的产生和美化。

保持湿润的口腔环境

播音员、主持人平时要多喝水，这不仅是身体的需要，对于播音员、主持人来说，这更是保养发声器官的重要措施。要做到不要在干燥的环境内待得太久，如果有口渴的感觉就要及时喝水。

保持口腔温度

饮水时要选择饮用40℃以上的水，尤其是节目开始前。另外，演唱环境也要尽量保持室温，温度过高或过低都不利于嗓音健康。

注意休息

播音员、主持人声音能否正常表现出来，身材体状况是关键。身体不能疲劳，保持上场前的活力，才能带来声音的多元变化。如果身体疲劳，必将影响声音的发挥。

在做节目两个小时前是不能饮酒的

如果饮酒，口腔、咽腔等重要发声器官的毛细血管会充血肿胀，肌肉弹性受限制，必将影响声音的产生。

注意环境

汽车尾气是嗓子的天敌，如果刚刚主持完节目或刚刚进行过发声练习，口腔、咽腔内的毛细血管容易破裂，有时我们感觉不到，这时外出，不小心吸入汽车尾气，或有污染成分的气体，嗓子就很容易感染生病。因此，建议播音员、主持人在嗓子疲劳时，要尽量呆在空气清新环境中，以预防咽炎的产生。

避免药物依赖

日常喝水时大家多数喜欢喝一些菊花、胖大海，这对嗓音保健有好处，但注意不要形成依赖。另外，有的人喜欢含食润喉片，甚至形成依赖，这对嗓音十分不利。



教师护嗓有 秘诀

人们常用“春蚕到死丝方尽”来颂扬教师的奉献精神。调查显示，超过60%的教师患有一种或多种“职业病”，咽喉炎首当其冲。那教师应怎样保护自己的嗓子呢？

讲课自然发声

教师除了讲课外，课下还要不厌其烦地回答学生的问题，遇到缺乏秩序的课堂难免要提高嗓门多说几句。因此，咽喉炎成了教师最常见的疾病之一，最典型的症状就是声音嘶哑、嗓子干痒、喉咙干疼、咳嗽、咽部有异物感。

专家指出，教师咽部保健最重要的原则就是保持正常的自然发声，讲课时尽量保持和平常一样的音量，不要刻意大声说话，不要使声带过于疲劳。有的教室比较大，学生比较多，教师不妨借助扩音器材。讲话时还要注意尽量保持颈部肌肉放松，否则颈部肌肉过紧，加上声带过于疲劳，就很容易引发咽部疾病。

要合理使用嗓音

由于控制声带活动的喉内肌都是很小的肌肉，负荷能力不大，如果发音时间过长或强度过大，就容易引起疲劳。如果在疲劳的基础上强行发音，日积月累，就会导致喉肌劳损。

声带是高振动体，发声时声带为保持一定的张力而处于拉紧状态，特别是在大声喊口令时，要加大呼出气流强度，以增大声带的振幅，这些情况如果持续时间过长，由于机械性刺激，会引起咽喉黏膜充血、水肿和炎症，造成声音嘶哑。在炎症条件下继续不科学用声，就可能使声带血管发生病变。因此，教师在教学、训练过程中应根据自己的实际情况控制用声时间和声音高低强弱，尽可能地运用手势、掌声等非语言信号的帮助，以减轻嗓子的负担。

练练腹式呼吸

正确的呼吸方法对咽部保健也很重要。专家建议，可以练习腹式呼吸，以伸展姿势站立，呼气时腹部先隆起，气要呼得长而不费力。这个方法只要方便时就可以做，不但可以保健咽部，还可以放松精神。

教师如果已感觉咽喉不舒服，或说话时间比较长，就要及时采取“声休”疗法，及时沉默，让声带休息，这是治疗咽喉疾病和声音嘶哑最好的办法。

保持良好的情绪

在生活和工作实践中遇到着急上火的事情时，容易出现声音嘶哑现象。因此，教师应加强自身修养，避免过分的愤怒、焦虑、忧伤等不利的情绪因素。

多吃护嗓食物

专家指出，健康的日常饮食对于教师的咽部保健十分重要。教师平常要尽量少吃太辣、太甜的食物，可以多吃一些具有润肺清音功效的食物，如梨、罗汉果、白萝卜等。还可常用甘草、菊花、玫瑰花、金莲花、胖大海、沙参等泡茶，它们可以清肺利咽、行气舒肝。另外，春秋季节天气干燥，教师还可以食用百合、玉竹、麦冬、枸杞等，这些食物可以起到滋润作用。

