美術・黃嘉輝

任君慧
言語治療師
connieyam@pstc.com.hk

卡拉之「聲」

一心想著到卡拉OK高歌一曲，舒解壓力；怎知可能為你換來了一個煩惱。

情緒高漲

在卡拉OK中，有些人唱節拍輕快的歌曲時，很容易不自控地情緒高漲。這樣，你們不但未能善用呼吸及發聲協調投射聲音，反而拉緊聲帶用力唱，變成「大嗌」。如經常使聲帶拉緊及大力撞擊，會使聲音容易變得沙啞。

提高聲量

很多朋友雖然手執著咪，但仍然不自控地邊唱邊提高聲量。除唱歌外，聽歌的朋友則會在嘈雜的環境下閒聊。有些會大聲地說話，有些則故意壓低聲音，在耳邊絲絲細語。以上兩者都會加重聲帶的擔子，當你們離開卡拉OK後，即使是較少唱歌的朋友都會覺得聲帶很累，甚至乎會喉嚨痛，聲音亦即時變得沙啞。

煎炸食物

很多人會於唱歌閒聊期間，不斷進食卡拉OK附送之小食，使喉部容易乾涸；加上當日濫用或不適當的用聲，會較易使喉部不適或聲音沙啞。

夜間娛樂

有些人會於較夜時段才進行卡拉OK活動，一來身體肌肉已進入疲倦狀態，喉部肌肉也是一樣。那麼如你們在這樣的條件下拍動聲帶，會較易損害聲帶。

「大嗌」和唱歌僅一線之隔。唱卡拉OK時如經常拉緊聲帶用力唱，變成「大嗌」，會容易令聲音沙啞。

卡拉OK小貼士：

1) 保持合適的聲量唱歌及說話。
2) 控制自己的情緒。
3) 多喝開水，保持喉部濕潤。
4) 少吃煎炸食物。
5) 輪流唱歌，不要過度用聲。
6) 不要強行唱出一些不合自己音域的歌曲。

HA37_44.indd 44 2009/11/23 下午 02:51:16