

# 唱歌的好处 增强免疫力

唱歌能增强免疫力！结伴去KTV唱歌更有理由了！许多学术研究都发现，唱歌可刺激脑分泌愉悦激素，稳定心灵。结伴合唱的效果更为显著。英国上班族最近还兴起上班唱歌的办公室团康活动。

早在3万5千年前，人类社会就有乐器的存在。从婴儿无意义的哼唱，到老人家的欢唱，唱歌滋养了我们的身心。唱出音符除了抛开烦忧，还能舒缓身体的毛病。

## 唱歌对于身体的好处：

### 1. 增强免疫系统

德国法兰克福大学(University of Frankfurt)研究合唱团员在演唱前后，血液中的分泌性A型免疫球蛋白(SIgA)含量，结果发现在演唱后1个半小时，数值有明显增高的现象。许多国家的研究也都得出「唱歌可提高免疫系统」的结果。

### 2. 唱歌也是运动

唱歌除了休闲，还能运动脸部肌肉、改善仪态、强化喉咙和颞部肌肉，改善睡眠质量。

唱歌除了休闲，还能运动脸部肌肉、改善仪态、强化喉咙和颞部肌肉，改善睡眠质量。

唱歌强化脸部、腹部、背部肌肉，调整

仪态，无论是年长者、身障人士，或是健康者，都是相当好的运动方式。

唱歌时嘴巴张大，有助于咬字清楚、歌声宏亮，也牵动脸部肌肉的运动。另外想飙高音，少不了运用腹式呼吸的丹田力气。唱歌时的腹式呼吸可增进肺活量，也让人自然抬头挺胸，改善仪态。

腹式呼吸运用腹部呼吸，是人类最自然的呼吸方式。吸气时，横膈膜顺著吸进来的气往下走，腹部会鼓胀；吐气时横膈膜则往上走，吐出更多废气。横膈膜的规律震动，对于内脏有按摩与运动的效果。

### 3. 帮助减缓打鼾和呼吸中止症

英国研究指出，唱歌强化喉咙和颞部肌肉，有助于减缓打鼾、减少呼吸中止症，改善睡眠质量。

## 唱歌对于心理的好处：

### 1. 抗忧郁的天然处方

唱歌有助于安多芬(Endorphins)和催产素(Oxytocin)的分泌。安多芬让人感到喜悦；催产素有「爱情荷尔蒙」或「拥抱荷尔蒙」之称，从女性生产到伴侣拥抱和亲密等行为，都会促进大脑分泌，有助于缓解紧张情绪、减少压力、增加信任与亲密感，还能降低血压及预防疾病。

另外，耳朵后方有一个名为球囊(Sacculus)的构造，受到唱歌的振动频率刺激，也会让人有愉悦感。

美国研究指出，唱歌对于帕金森氏症病患的发声音量、维持音准、和吞嚥控制，都有显著效果。

美国研究指出，唱歌对于帕金森氏症病患的发声音量、维持音准、和吞嚥控制，都有显著效果。图片来源：pixabay

### 2. 增强学习、认知、记忆力

许多研究都发现，唱歌有助于提高学习力。2014年美国西北大学神经学家克劳丝(Nina Kraus)，研究美国公立学校低收入家庭弱势生，发现透过唱歌和乐器演奏，可改善神经系统、建立大脑学习迴路，进而获得较好的课业成绩。

美国爱荷华大学(Iowa State University)在2015年的研究，针对帕金森氏症病患进行歌唱的音乐治疗，8周之后，病患的发声音量、维持音准、和吞嚥控制，都有显著进步。

### 唱歌对于社交的好处：

德国和美国研究发现，合唱团团员在演唱后，免疫系统中的免疫球蛋白数值增高。

德国和美国研究发现，合唱团团员在演唱后，免疫系统中的免疫球蛋白数值增高。

### 1. 扩大生活圈、增强自信

结伴唱歌的乐趣多半大于独自一人。无论是合唱团还是KTV，好友们相聚高歌，是最好的生活情趣，也是训练胆量和台风的好时机。

### 2. 接受不同文化的熏陶

不同语言的音乐与歌曲，带领我们进入不同文化，培养鉴赏能力与同理心。

无论是浴室独唱、还是结伴开唱，有空多唱歌，释放身心灵的压力和苦闷。

唱歌有什么多的好处，请大家动起来吧~!



4-095

# 守护天使健康护理公司

服务范围  
Fairfax  
Alexandria  
Arlington  
Prince William  
Loudoun

协助如厕  
失禁患者协助  
尿管粪管清洁看护  
肠管进食  
气切呼吸护理

物理治疗  
语言治疗  
康复治疗

陪伴看医生  
散步及日常活动  
准备饭菜提醒服药  
清洁居家环境洗衣  
照顾个人卫生  
协助洗澡穿衣

居家看护  
专业护理  
临时看护  
老人看护  
全天看护

招聘工作伙伴  
RN / LPN  
PCA/HHA/CNA  
另提供培训计划

24 Hr 中文热线  
(571)581-0910  
info@lovingangels.care  
www.lovingangels.care

## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

Germantown 地址: 20420 Century Blvd, Germantown, MD 20874  
Beltsville 地址: 5801 Ammendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074

# 真善美 日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

### 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

### 中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty