



中醫藥潤喉護嗓與嗓音保健

◎高雄長庚中醫內科主任 洪裕強

人與人的接觸與溝通需要語言做為媒介，透過嗓音清楚的將訊息傳遞給對方，若沒有適當清晰的嗓音，人際的溝通，勢必會遭遇到嚴重的阻礙與困擾，嗓音的音質，也會影響到個人的社交形象。職業上需要長期說話者，例如：老師、播音員、主持人、歌者、業務員、產品解說員、電話服務員等，嗓音是他們吃飯的傢伙，這些靠聲音吃飯的從業人員，一旦出現說話吃力、喉嚨不適或嗓音沙啞等問題時，不但影響其工作情緒及品質，甚至更威脅其職業生涯。另外，現在年輕人流行至 KTV 唱歌，如何保持優美的歌喉，不至於唱到破嗓敗興，以及接受氣管插管全身麻醉開刀的患者，開刀後困擾病患的嗓音異常，也常是門診時常被諮詢的問題。

一般而言，嗓音異常可以區分為器質性嗓音異常或是機能性嗓音異常，前者主要是器質性疾病造成喉部構造或功能的改變，如良性或惡性腫瘤、先天性構造異常等引起，可由耳鼻喉科醫師針對其病因給予適當的藥物或手術治療；後者嗓音異常，主要是嗓音濫用，或發聲時發聲器官過度緊張或不當用力所造成，如高聲喊叫等。此類嗓音異常，咽

喉往往沒有構造上的變化，但若長時間的不當使用，則會造成嗓音沙啞、說話費力、喉部乾燥、腫脹、疼痛、緊繃等不舒服的感覺，需要不斷清喉嚨才得以繼續說話等，機能性嗓音異常可藉由中醫的治療獲得嗓音的改善。

中醫的觀點認為「咽須液養、喉須津濡」，所以具有生津降火作用的食物比較適合作為嗓音的保健。臨床上使用胖大海、枇杷葉、麥門冬、連翹、桔梗、川芎、砂仁、訶子、薄荷、甘草等中藥成的嗓音保健方，具有清涼除痰，潤喉護嗓的效果，可用於失音嘎聲，咽喉疼痛的患者。另外，蜂蜜、水梨、甘蔗、楊桃等，具有清咽退火，潤肺護嗓的作用，也可適量選食。

平日飲食切忌菸、酒、辣椒、油炸或過燙等刺激品。日常生活宜避免聲嘶力竭地喊叫，在長時間說話後，應盡量把握機會休息，讓因過度使用而充血的聲帶可以充分休息。平時多喝溫開水，保持喉部的濕潤，以降低聲帶的摩擦力。

只要做好正確的護嗓與保健，美好的歌喉與優雅的嗓音即可充分的展現。☺