

中藥

維持好聲音

文 / 蔡鴻鐘 臺北慈濟醫院藥學部中藥股藥師

Q：近年來，歌唱表演節目大行其道，不禁令人想跟著高歌一曲，但是過長時間或過度用力的歌唱後，往往會覺得喉嚨沙啞不適，是否有中藥可以保護或者修復受損的喉嚨？

A：聲音沙啞，中醫稱為「失音」，在古代醫典又稱之為「喉瘖」，與肺、腎等臟腑有關。在此，我們會說明聲音沙啞的常見成因，並且介紹有哪些中藥的治療方劑，以及日常保養方法，藉以改善這樣的狀況。

找出聲音沙啞的成因

- ◆ **發音不當：**說話音調過高、音量過大，且持續時間太長，都會使聲帶發炎。
- ◆ **戶外場所發聲：**在街道、公園等露天或空曠場所，聲音不易聚集，常會陷入聲嘶力竭的情況，再加上風吹日曬、塵土飛揚，咽喉更加容易發炎，變成沙啞。
- ◆ **受寒感冒：**感冒、喉嚨痛，許多人聲帶也發炎而聲音沙啞，應注意飲食起居，才能早日痊癒。
- ◆ **婦女月經期、妊娠期：**聲帶會有生理性變化，聲音較低，聲帶伴有充血，如果演講、講話過多，會比一般人容易沙啞。
- ◆ **飲食不節制：**喉嚨乾燥有痰、發音不順時，要絕對禁止吃辣椒、胡椒、蒜頭、菸、酒、冰品、油炸物、酸醋等刺激咽喉的食物。
- ◆ **避免長期咳嗽：**長期咳嗽會影響聲帶，應注意飲食調養及日常起居。

中醫的治療方劑

中醫治療沙啞疾病，一般少用熱藥，但也不應只用清熱解毒或苦寒藥物，因患者的熱，常有虛實之分，對於聲音沙啞的症狀，自古以來有許多治療方藥可供參考，如「響聲破笛丸」與「清咽利膈湯」。

「響聲破笛丸」又名「鐵笛丸」，其組成有：連翹、桔梗、川芎、砂仁、訶子、兒茶、薄荷、大黃、甘草。方中運用連翹、薄荷、桔梗、甘草等清熱解毒、利咽喉的藥物，再搭配其他藥味，發揮清肺開音的功效。本方除了治療咽喉發炎引起失聲、沙啞外，對於因演說、歌唱、發聲過度引起之嘎聲亦有效。

「清咽利膈湯」，其組成有：淡竹葉、防風、薄荷、桔梗、黃芩、黃連、荊芥、連翹、玄參、大黃、梔子、牛蒡子、甘草、金銀花。這個藥方是以銀翹散、調胃承氣湯與黃連解毒湯三個方劑調和而成。方中荊芥、防風、薄荷可以治療風寒感冒；銀花、連翹、牛蒡子、桔梗、淡竹葉有清熱解毒的功效；黃連、黃芩、梔子、大黃、芒硝等具有清熱瀉火的功效。整個方劑適用於感冒引起咽喉腫痛、吞嚥不利。

喉嚨保養的方式

- ◆ **不要過度勞累**：睡眠充足，以免火氣上升，口乾舌燥，影響咽喉。
- ◆ **避免傷風感冒**：喉嚨痛、咳嗽均會影響聲帶。
- ◆ **少吃刺激性食物**：過食油炸、辛辣、冰冷的食物，會刺激口腔及咽喉黏膜。
- ◆ **避免激動**：不要太過激昂或大聲喊叫。
- ◆ **多飲水**：水分要適時的補充，等到口渴才飲水，已經對喉嚨造成潛在傷害了。
- ◆ **適度的飲用潤喉茶，例如**：澎大海打碎放入保溫杯中，沖入開水後飲用。或是將羅漢果半粒至一粒打碎後，用紗布包成一小包，丟入保溫杯中沖泡後飲用。都可以達到潤喉爽聲的作用。🌿

