

中西醫合璧 更勝純服藥

針灸治聲沙 六至八次見效

港人「靠把口」餬口，夜生活又多，易出現聲音沙啞的問題，從中醫角度而言屬「陰虛」。香港大學教育學院語言及聽覺科學部聲線研究所，過去五年為二百零五名聲線出現問題病人，進行中西醫結合治療，發現三分之二患者屬於中醫診斷的「陰虛」，徵狀包括聲音嘶啞和喉嚨乾燥，大部分經六至八次針灸治療後，聲線問題都得到明顯改善，情況混合或純以中藥治療更佳。

記者：陳正怡

港大教育學院言語及聽覺科學部聲線研究所於〇五至一〇年，為二百零五名出現聲帶問題患者進行治療，年齡介乎十至七十八歲，主要出現小結、瘻肉或慢性喉炎的聲帶問題；研究所分別以針灸、中藥及兩者混合治療三組作出研究；發現大部分只接受針灸的患者，聲線都得到顯著改善，相反飲用養陰清肺湯中藥治療的病人，只有一半獲得改善。

針灸後腎肺有改善

研究所所長姚文禮指，西醫診斷病人聲帶未有出現惡性病變，一般只會處方消炎藥或以練聲方案治療，惟最終仍有兩成患者情況未能得到改善；研究中接受針灸治療的患者每周需作一至兩次針灸治療，共十二次，每次均於廉泉（下頸）、人迎（頸部左右）、列缺（左右手腕）、合谷（拇指與食指中間位置）及照海（腳跟內側）等九個穴位施針，平均施針六至八次就已見效，有個案只需三次施針。而針灸在改善與聲線相關的臟腑，如腎、肺等功效亦較為顯著。



■港大聲線研究所為病人進行中西醫結合治療。
左起：石敏棋、姚文禮、陳文琪及谷德昭。

陳正怡攝

港大言語及聽覺科學部高級註冊中醫師石敏棋解釋，「脫水」是引起聲線問題的主要因素，從中醫角度而言即「陰虛」，而逾六成二參與研究的患者都被診斷為「陰虛」。

她續稱，「陰虛」患者多會出現聲音嘶啞、口腔及喉嚨乾燥、失眠及大便乾結等症狀，而晚睡、夜生活多、飲食濃味及常進食燥熱都會致身體出現「陰虛」。

姚文禮建議聲線出現問題者，若持續十日以上感到喉沙，休息或飲水後亦未見改善，就應先到耳鼻喉專科求醫，以確定聲帶屬良性病變而非喉癌，才決定以針灸治療，而高血壓、糖尿病及暈針患者均不宜進行針灸。

高血壓糖尿病不宜

至於西醫部分，研究所同時為患者進行四至八堂的言語治療，教患者學習護聲，港大言語及聽覺科學部（研究）助理教授陳文琪說：「多飲水、足夠休息及不要大嗌，如果屬用聲不當，用力說話或聲線低沉，就要教佢練聲。」

谷德昭失聲 幾乎要開刀

香港人「日講夜講」，聲沙出現問題都習以為常，更可能胡亂嘗試坊間「開聲」秘方。學者指教師、銷售員等「靠把口搵食」的職業均為失聲高危一族，藝人谷德昭曾因聲帶「生繭」未有求醫，失聲問題影響工作之餘，更令他整個人變得抑鬱，經針灸後令其聲線回復正常；學者提醒除針灸外，仍需配合早睡、戒凍飲、減少夜生活等良好生活習慣。

谷德昭一年前開始發現聲帶時好時壞，有時早上做完電台節目或開會後，下午就即時聲沙，甚至失聲。他坦言坊間不少如飲「鹹竹蜂」、吞蜜糖等「開聲」秘方都試過，卻一直未見效：「那時說話無氣、聲沙，無心機同人談話，整個人都好抑鬱。」他及後求診於耳鼻喉專科時被診斷出聲帶「生繭」，服用處方消炎藥兩個月仍未有好轉，醫生建議需要進行激光手術。

早睡、多飲水、少動氣

由於手術後有一個星期不能說話，更要持續一個月低聲說話，礙於工作需要，谷德昭不能接受，轉向中醫求診。他接受兩至三次針灸治療後，配合戒凍飲及早睡早起等習慣，聲線已回復正常：「以往會有痰『罩』住個喉嚨，咳出後不久又會再有痰，現在痰起碼減少六、七成。」

港大教育學院副院長及聲線研究所所長姚文禮指出，教師、廣播員、銷售員及經紀等均屬高危一族，過去曾有一名年約三十歲教師前來求診時已發不出聲，最初接受十多次言語治療後，聲線雖得到輕微改善，惟聲音依然沙啞，但經三次針灸後就已可回復正常聲音。港大言語及聽覺科學部高級註冊中醫師石敏棋建議港人調節生活習慣，早睡、多飲水及少動氣，都可減少令聲帶出現問題的機會。

記者：陳正怡