

嗓音病的防治



SANGYINBING DE FANGZHI

主编 张守杰 江德胜 余养居



上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄
技术编辑 徐国民
责任校对 黄健
封面设计 王磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

嗓音病的防治/张守杰,江德胜,余养君主编. —上海:上海中医药大学出版社,2002

ISBN 7-81010-647-3

I. 噪... II. ①张...②江...③余... III. ①嗓音医学②发声器官保护 IV. R767.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023346 号

嗓音病的防治

主编 张守杰 江德胜 余养居

上海中医药大学出版社出版发行

(零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.875 字数 140 千字 印数 1—4 100 册

版次 2002 年 4 月第 1 版

印次 2002 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-647-3/R·613

定价 14.10 元

嗓音病的防治

主 编 张守杰 江德胜 余养居

副主编 郭 裕 弓惠霁 唐有法

参编者(按姓氏笔画为序)

弓惠霁 马德娴 朱蔼美

江德胜 吴贤益 余养居

张守杰 郭 裕 唐有法

清 泉

上海中医药大学出版社

序 一

会说话,能唱歌,这是人类有别于其他动物的特征之一,人们在社会生活中语言交流是必不可少的。由于人们从事的工作不同,会产生许多不同的职业病,比如有些职业因为用嗓过度或发声方法不当,可引起职业性喉病,保护嗓子对于歌唱和戏剧演员、教师、广播员或讲解员等职业显得格外重要。长期以来,嗓音工作者一旦嗓子有病,都会求助于医院的诊治。然而,临床上通常是医生只针对患者的器质性病变进行治疗,大有“头痛医头,脚痛医脚”的弊端。当然,这样的结果只能是患者不满,医生也无奈。

以嗓音和嗓音疾病为研究对象的嗓音医学是在传统的耳鼻喉科基础上发展起来,并分离为独立的边缘学科的。合理的嗓音病治疗应当是兼顾器质性病变和功能变化两个方面,才能取得满意的疗效。《嗓音病的防治》作者是在总结了国内外嗓音医学的发展和各自的临床经验后编写的。书中既有深入浅出的理论,又有具体实用的防治方法。不仅介绍了西医的先进检查仪器设备,又阐述了中医的辨证论治理论与防治方法,并精选了一些深受大众喜爱的嗓音保健食疗方,可以说是兼顾了中西医之所长,特别是考虑到



了患者的心理和生理特点。因此,本书完全可以作为从事嗓音职业的各类人员,以及耳鼻喉科医生和各文艺团体保健医生的参考书,相信本书的出版一定会受到教师、歌唱家与嗓音言语工作者的欢迎,故谨以为序,特致祝贺。

杨和钧

2001年12月于北京

序 二

噪音是原始的信息传媒,人类的噪音实在是美妙无比。由肺气鼓动的声带发声,通过大脑的控制和耳、鼻、咽、喉、口、唇、舌等器官的协调,形成言语歌吟,或婉转低吟,或铿锵激昂,人们因此得以交流思想、表达感情。科技高度发达的今天,号称信息时代,信息声响可以畅游于星际,但仍没有哪种科技产品能取代噪音。全喉切除后所使用的人工喉,比原来的天生喉相去甚远!现代的商业运作、人际交往、传道授业、广播电视、谈情说爱、欢歌喜唱,莫不频频使用噪音。随着社会竞争的日趋激烈,人际交往更趋频繁,这就大大加重了噪音的使用和负担。因此,噪音病的发生,也就日渐增多了;一旦生了病,检查、诊断、手术、服药,既费钱又费时。中医学有一句名言:“上工治未病。”意思是高明的医生,善于在疾病发生之前,就能防患于未然,基于这个宗旨,张守杰、江德胜、余养居等有多年治疗噪音病经验的临床医师,撰写了这本以防为主,防治结合的小册子,以普及噪音病的保健和治疗知识,正好填补了这方面的空白。

本书是噪音病防治的医学科普书,作者笔触生动、流畅,噪音知识全面,中西医结合,融汇古今,内容丰富,材料



翔实,浅显易懂,比如书中告诉读者,许多外科手术不能圆满解决的声带疾病,如喉肌无力、声门闭合不全、广基性声带息肉、声带白斑等,都能用中药、西药、穴位注射等方法,取得良好疗效。其中有关言语治疗和食疗保健章节,更具有特色,可供临床各科社区医师和嗓音病人参考,也可供常人保护嗓音之用。有幸先读,特为推荐,聊以为序。

何宗德

2001年12月于上海

前 言

长期从事耳鼻喉科和噪音病治疗的临床医师,经常会碰到这样的患者:优秀的外语教师,临到指导毕业班辅导时,嗓子哑了;著名的歌唱演员,晚上有重大演出,早上却发不出声了,真是心急如焚!虽然尽力进行医治,但总有一种亡羊补牢的感觉。这令人想起了一个古老传说的两种观点:对于出海远航的人,有人建议馈赠几条鱼;另有些人向远航者送上渔网。大多数人显然首肯后者的做法。鱼可以吃一时,吃完了怎么办?但是,渔网可以捕鱼,得到了它,就没有饿肚子的危险。同样,对于噪音病患者,通过治疗,可以使之康复,但是,一不留神还可能再次得病。对于从事噪音工作的人群,例如教师、播音员、演员、话务员、公关人员、营业员、保育员等,预防噪音疾病的发生,是第一重要的。为此,笔者希望能将长期积累的临床经验和噪音保健知识,用通俗的语言介绍给读者,使大家对噪音病有一个比较清晰的认识,懂得“有病早治,无病早防”的正确途径。

噪音病是由生理声音转变为病理声音的结果,也就是人的发声器官、发声功能以及发出声音的异常,噪音



病不只局限于喉源性发声障碍,还涉及到基础医学、物理学、声乐学和心理学,在临床上与免疫学、内分泌学、心理学、遗传学、神经精神学和老年病学都有十分密切的关系。在治疗方面,要从生理、病理两方面同时予以考虑,既重视其器质性病变,又重视其功能变化,不仅要考虑喉部情况,而且更应考虑全身各系统的临床表现,并针对患者的体质、性格、生活习惯、职业、工作环境、用嗓习惯以及特定的行为心理因素加以综合治疗。

本书的另一特色,是“防治结合,重点在防”。书中除了介绍嗓音器官的解剖生理,嗓音病的发病机理、检查 and 治疗方法外,还用较多的篇幅,介绍嗓音病的言语治疗(发声矫治),使读者有一个合理、科学的发声方法,从而使自己的嗓子洪亮耐用。在嗓音病的保健和卫生章节中,从预防上呼吸道感染、体育锻炼、饮食与忌口、心理调节、良好的生活环境和生活规律,以及妇女嗓音、教师嗓音、播音员嗓音、儿童嗓音等方面作了介绍,突出“无病重防”的理念。本书还介绍了七十余种食疗处方和几十种防治嗓音病的中草药,供大家查阅和应用。

本书是一本有关嗓音病防治的医学科普书。全书的特点是笔者力求用通俗、生动的语言来表述。所以,本书既可作为耳鼻喉科医生的参考书,而且还适合从事嗓音工作的教师、播音员、歌唱演艺工作者及嗓音病患者阅读参考。为了编撰本书,笔者尽了很大的努力,希望大家能



读懂这本小册子,并从中有所收获。由于水平有限,肯定有缺陷,希望读者能予以指正,以便再版时更正。

本书承中国中西医结合学会耳鼻咽喉科专业委员会顾问、《中国中西医结合耳鼻咽喉科杂志》总编辑、中国艺术医学协会会长杨和钧教授和《中国中西医结合耳鼻咽喉科杂志》顾问何宗德教授作序,在此表示衷心的感谢。

在本书编写过程中,余林小姐给予了很大帮助;尤其值得一提的是,本书的顺利出版,还得到了西安碑林药业股份有限公司的支持,在此一并表示致谢。

编 者

2001 年 12 月

目 录

序一	1
序二	3
前言	5
一、嗓音器官探秘	1
(一) 呼吸器官	2
(二) 振动器官	5
(三) 共鸣器官	12
(四) 吐字器官	14
(五) 听觉器官和神经系统	15
二、发声原理	16
(一) 嗓音的特性	16
(二) 应用声学、声部和戏剧行当的基本知识	20
(三) 嗓音和高级神经活动	22
(四) 嗓音的变化	24
三、嘶哑寻源	28



(一) 声门闭合不全	29
(二) 双侧声带体积不平衡	30
(三) 双侧声带张力不平衡	30
(四) 声带粘膜活动异常	31
(五) 舌骨活动因素	32
四、嗓音病检查方法	34
(一) 闻声判断	34
(二) 体格检查	38
(三) 耳鼻咽喉科检查	39
(四) 喉镜检查	41
(五) 声时检查	47
(六) 声门图检查	47
(七) 声图及声谱图检查	48
(八) 喉肌电图检查	51
(九) X线检查	52
(十) 实验室检查	54
五、嗓音病治疗方法	57
(一) 内治法	57
(二) 外治法	60
(三) 推拿疗法	62
(四) 针刺疗法	65



(五) 耳针疗法	69
(六) 提刮疗法	70
(七) 雾化吸入疗法	71
(八) 擒拿法	74
(九) 言语矫治法	75
 六、常见嗓音病的中西医结合治疗	87
(一) 炎症性嗓音病	87
1. 鼻炎、鼻窦炎、感冒与嗓音病	87
2. 咽炎与嗓音病	90
3. 扁桃体炎与嗓音病	91
4. 喉炎与嗓音病	93
(二) 运动创伤性嗓音病	96
1. 声带小结	96
2. 声带息肉	102
3. 声带粘膜下出血	105
(三) 内分泌性嗓音病	106
1. 变声期嗓音病	106
2. 月经期嗓音病	109
3. 妊娠期嗓音病	111
4. 更年期嗓音病	113
5. 老年性嗓音病	114
(四) 精神情志失调性嗓音病	116



1. 口吃	116
2. 梅核气与噪音病	118
3. 功能性噪音病	121
(五) 喉肿瘤与噪音病	123
(六) 喉麻痹与噪音病	125
(七) 全身疾病性噪音病	127
1. 医源性噪音病	127
2. 胃食管反流性噪音病	130
3. 重症肌无力与噪音病	132
4. 食物过敏与噪音病	133
(八) 其他噪音病	134
1. 男声女调	134
2. 阴阳人与噪音病	138
 七、噪音的保健与卫生	 140
(一) 预防上呼吸道感染	140
(二) 体育锻炼	143
(三) 饮食与忌口	146
(四) 心理调节	150
(五) 良好的生活环境和生活规律	155
(六) 妇女噪音保健	160
(七) 儿童噪音保健	162
(八) 教师噪音保健	167



(九) 播音员嗓音保健	173
(十) 嗓音病防治用药要点	178
八、润喉亮嗓食疗方选	182
九、嗓音病常用中草药简介	203
概述	203
各论	204
(一) 解表祛风药	204
(二) 清热药	208
(三) 泻下药	214
(四) 祛湿利水通络药	215
(五) 安神药	217
(六) 理气药	218
(七) 活血药	219
(八) 止血药	220
(九) 化痰药	221
(十) 益气助阳药	223
(十一) 养血滋阴药	225
十、嗓音病常用中成药简介	228
(一) 金嗓散结丸	228
(二) 金嗓利咽丸	229



(三) 金嗓开音丸	229
(四) 金嗓清音丸	230
(五) 金嗓灵润喉茶	230
(六) 喉疾灵胶囊	231
(七) 冬凌草片	231
(八) 清喉利咽颗粒(乳糖型)	231
(九) 黄氏响声丸	232
(十) 金果饮	232
(十一) 西瓜霜含片	233
(十二) 十味龙胆花颗粒(藏药)	233
(十三) 六神丸	233



一、噪音器官探秘

人类的噪音器官是言语与歌唱的物质基础,可分为四部分:

(1) **呼吸器官** 包括肺、气管、胸腔和有关呼吸肌群,是声音产生的动力系统。

(2) **振动器官** 主要是喉内的声带,是由呼出气流振动发声的最根本部分。

(3) **吐字器官** 包括舌、软腭、齿和唇等,是咬字、吐字和产生不同元音和辅音的器官。

(4) **共鸣器官** 包括喉腔、咽腔、口腔和鼻腔等,是声波加强与放大的所在,故可视为共振器。上述各腔结合在一起称为声道,可以随噪音的需要,改变其形状和容积,起到扩大和美化噪音的作用。

言语与歌唱,是在中枢神经系统和听觉器官参与下,发声器官各个组成部分共同完成的一种极为复杂的运动功能,因此,对各个组成器官的发声运动功能活动,绝不能采取孤立或相互割裂的看法对待。