

「醫生我喉嚨痛，聲音沙啞，說話聲音不容易發出來。」

在多變的季節，最常見到病人因為感冒而來就診，往往天氣一下冷一下熱，衣服不曉得該穿多還是少的情況下，感冒就找上門。而感冒最常見的症狀之一就是喉嚨痛，中醫治療感冒在不同的證型下有不同的治療處方，但針對急性咽喉痛可簡單以中藥桔梗及甘草來緩解。

藥材：桔梗一錢、甘草二錢。

做法：以 300cc 熱水沖泡桔梗、甘草約 5-10 分鐘，即可飲用。另外可在一早出門前，將桔梗甘草放入保溫杯中，加入約 300cc 的 100 度熱水悶泡。至辦公室後就可飲用，且喝一半時可再回沖熱水，回沖多次至無中藥味

桔梗有宣肺、利咽、祛痰的效果，甘草在中醫有國老之稱，是常用的中藥，有潤肺止咳止痛祛痰的功用。兩者同用，能使急性咽喉痛獲得緩解。

另外在徹夜高歌、聲嘶力竭而喉嚨疼痛，也可飲用桔梗甘草來舒緩。然而不管是急性或慢性的咽喉痛，一般保養可飲用胖大海，它具有清肺利咽開音的功效，但要注意的是胖大海本性偏寒，飲用太過頻繁會造成腹瀉，特別是腸胃功能原先就不佳的人。

藥材：胖大海一顆。

做法：加入 500cc 的熱水即可，可回沖。胖大海沖泡後，可見其慢慢膨大，當中可見膠質狀物質，一般只飲用胖大海釋出的水，不吃這些膠質物。

另一個急慢性咽喉痛常用的是羅漢果，和胖大海一樣有清肺利咽的效果，但同樣的是羅漢果本性也偏涼，所以太常飲用也會導致腹瀉。而羅漢果的味道嘗起來偏甜，所以對於不喜歡中藥苦味的人，比較能夠接受羅漢果，

藥材：羅漢果一顆，去殼，敲碎。

做法：加入 1000cc 的熱水，可回沖 4-5 次。

至於部分慢性咽喉發炎而引起的咽喉痛，像是常說話的老師、客服人員，可以用養陰潤肺的中藥，例如銀耳紅棗湯來改善。銀耳在古籍上記載有治療咽喉痹的效果，紅棗則有益氣養胃的功用。

藥材：銀耳約 10 公克，紅棗 6-8 顆。

做法：銀耳加入 1000-1200cc 的冷水，大火煮沸，再以小火煮 30 分鐘，煮至銀耳湯出現膠質狀，可在煮至 15-20 分鐘時，加入紅棗讓湯頭帶點甜味。

在穴位按摩可選擇少商穴來緩和咽喉痛，少商穴在大拇指指甲側邊及底邊的交界處，臨床以放血來減緩咽喉痛，一般民眾則可用按壓的方式來減清咽喉的疼痛。

圖一桔梗



圖二甘草



圖三胖大海



圖四羅漢果



圖五羅漢果剖開



圖六少商穴

