

# 娱乐 | 热门

## 参茶、苹果醋、冰糖水、神秘中药……说到护嗓，明星都变养生达人？

林子祥:冷的不喝

相对年轻歌手来说,老一代的歌手对护嗓会更为重视,老牌歌手林子祥,就十分注重日常作息的调理,他是香港歌手中出了名的健康作息典范。几十年来几乎每天都是早上5点起床,晚上9点睡觉,从不熬夜。而他的护嗓方法主要也是不吸烟不喝酒,保持有充足的睡眠。但他也有一个小习惯,演出前不喝冷饮,只能喝暖的饮品。

饮食  
调理

叶倩文:硬的不吃

至于林子祥老婆叶倩文,则没有老公那么有规律的作息,她平日也主要是多喝糖水,少饮冰水,还有就是录音前不会吃油炸类食物。至于演唱会前,她则尽量不吃东西,特别是硬的食物,倘若真的太饿,也会选择汤面、面包或只是饮汤,更会特别保护喉咙,例如穿高领衣服、戴颈巾等,以免受寒影响声线。

禁声  
细语

林宥嘉:从小吃川贝枇杷膏

至于年青一辈中,林宥嘉算是保养喉咙有一套的,而他最常用的招数就是禁声,甚至连平时说话也是轻声细语,尽量不用力发声。据说他在高中时代,有一次为热音社成果发表会作表演,当时他就“禁声一天”,让身边同学们都以为他是失恋沮丧不说话了。此外,林宥嘉也是从小吃川贝枇杷膏长大的,此前他在采访时就提过:“看到这个产品真的是让人有一种念旧的FEEL,小时候妈妈常常会买来给我,止咳化痰的效果超好,演唱会开唱前,也会吞一口润喉咙!”

费玉清:开唱前一天禁声,不吃三餐

但谈到用禁声这一招最出名的,还是台湾的殿堂级唱将费玉清,他几乎每次开演唱会前,都会在开唱前一天禁声,然后当天三餐不吃。他这个“小习惯”已经坚持几十年。

借助  
外力

张敬轩:打开声针

如果真遇到演唱会前嗓子出了问题,那唯一的办法就只有打开声针,据说刘德华、陈奕迅这些经常作大型巡演的歌手,都常常要靠这种针来救场。而张敬轩是个好酒之人,喝酒本身对声带也是有影响的,但他也没太在意,通常只会在开唱前两星期戒一段时间,做完演出后又回会喝。所以从2006年开始,他的声带就经常出问题,张敬轩早年接受记者采访时就曾说过:“很奇怪,好像每次要开始上台演出了,我的声带就会发病。唯一应急的方法,就是打开声针。”

张敬轩:打开声针  
张敬轩是个好酒之人,喝酒本身对声带也是有影响的,但他也没太在意,通常只会在开唱前两星期戒一段时间,做完演出后又回会喝。所以从2006年开始,他的声带就经常出问题,张敬轩早年接受记者采访时就曾说过:“很奇怪,好像每次要开始上台演出了,我的声带就会发病。唯一应急的方法,就是打开声针。”

陈绮贞:加湿器

此外,也有歌手是借助器具来护嗓的,特别是南方歌手到了北方开唱,譬如陈绮贞几年前去北京开个唱,她的演唱会后台道具清单中,就明确写出必备15台加湿器。她需要在台前都用加湿器保持空气湿度。

百无  
禁忌

张学友:平日不要特别护声,以免宠坏

护嗓的方法是因人而异的,当然,有些歌手甚至是没有特别护嗓的,但唱歌照样没问题。譬如张学友就没有特别护嗓秘方,更不会特别保养,煎炸、油腻、辛辣食品照吃如故,他的道理是:“平日不要特别护声,以免宠坏。”倘若遇上喉咙不适,他便喝上一杯冰糖水。张学友平时特别喜欢吃苹果,他表示,多吃苹果可以增强抵抗力。但他也有一些演出前的小习惯,譬如演出前则完全不碰糖水,否则一唱就起痰。

肥妈:不能吃饱…… 孙燕姿:要吃饱

中气十足的肥妈玛利亚,曾在采访中说:“烟照抽、酒照饮,我还爱吃辣。要开声嘛,大叫几次便可以了。”她仅有的习惯,就是唱歌前不喝香槟及吃得太饱。而天生好嗓子的孙燕姿,也是生的冷的都不忌口,但她还有个特点,和大多数歌手不同,她开唱前还要吃到饱!此外,参茶也是她必备的补气饮料。

独家  
偏方

赵传:甜、咸杨桃汁各一大杯

除了这些稍显常规的方式,也有不少歌手是有护嗓的独特偏好,甚至是独门偏方的,譬如赵传和周华健,就推荐纯杨桃汁。特别是赵传,在每一次台北开演唱会开始前,一定会要求工作人员到某家他指定的店买下甜、咸杨桃汁各一大杯,喝完后才能一口气唱完全场。而周华健有时还以炖中药护嗓。

钟镇涛:古怪中药秘方,掩鼻灌下

而香港歌手钟镇涛则有一个古怪的中药秘方,他说是从前的大老信流传下来的:“如果很久没唱歌,以蛤蚧、霍山、百合煲水,很快可以开声。最初我不敢喝,但发觉真的有效,不过只是很重要的演出时才用。”阿B说这条秘方味道甚怪,他喝时得掩鼻一口灌下。

谭咏麟:参叶煲水,兑冰糖喝

50多岁的谭咏麟,原本就是个吃货,对吃特别有研究,所以他日常绝不会戒口,任何食品都照吃,只有到了要开演唱会期间,他才会自觉收敛。而他的习惯是在演出前4小时,口含一片红参,如果是一连数场,那就每日如此,直至演唱会结束。要是期间发觉喉咙不妥,则会买一些参叶煲水,再兑冰糖喝,用以润喉,嗓音就特别亮。

王力宏:苹果醋加蜂蜜水

王力宏也有一条护嗓的偏方,就是苹果醋加蜂蜜水,据说这是国际巨星埃尔夫·约翰传授给他的,这几年只要有重大演出,他一定用这个偏方加强保养,醋的杀菌功效,让他觉得对抗喉咙不舒服和预防感冒颇有帮助。演出前他会尽量吃得清淡,并多吃水果,尤其是最爱的雪梨。

梁静茹:天价养声茶

此外,据说梁静茹也有个独家秘方,是一种能养嗓子的茶。至于到底是什么茶,梁静茹一直没公开过,只听说价格不菲,一包就要一两万台币,而且她是每天都喝。

为此,趁暑假小伙伴相约唱K之时,记者整理出一份各路明星歌手保护嗓子的小秘方,爱唱K的小伙伴也可参考参考,以免哪天去KTV时嗓子却哑了,不能一展歌喉。  
南都供稿