教師常見疾病
中醫護理及治療

註冊中醫師 莊瑞寧

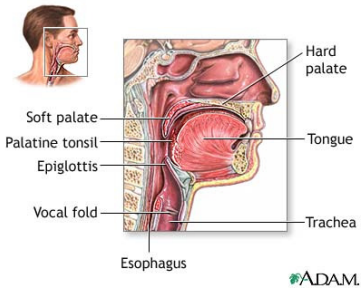
- 聲音沙啞
- 喉嚨不適、疲倦
- 不夠氣

為什麼?

用氣不當，用嗓過度是主因

結果

- 教師較易患上慢性咽炎、慢性喉炎等咽喉部的問題
- 中醫分別稱之為：虛火喉痹、慢喉瘖



虛火喉痹

- 類似西醫的慢性咽炎，是指咽部粘膜、粘膜下及淋巴組織的彌漫性炎症，是咽部的常見病，多发生于中年人。
- 中醫又可稱為慢喉痹、慢咽痹，指咽部暗红或微紅增厚，乾痒不適，梗梗不利者。若喉底顆粒突起，成串成片者，称 “簾珠喉痹” 。

虛火喉痹的症狀

- 咽部不適
- 異物感
- 乾燥、痕痒、灼熱感
- 時常 “吭喀” 清嗓，病情反覆，經久不愈
- 刺激性咳嗽，咽反射敏感，易作嘔

慢喉瘖

- 類似西醫的慢性喉炎，局部檢查可見聲帶暗紅、肥厚，有小結節或息肉，或聲門閉合不良
- 中醫又稱久瘖，是指久病聲音不揚，甚至嘶啞失音而言

慢喉瘖的症狀

- 發聲低沉費力
- 聲音嘶啞
- 講話不能持久
- 勞累、多講話後症狀加重

常見的病因

- 急性咽炎、鼻炎、鼻竇炎、牙齒疾患、扁桃腺炎等疾病均可能引起慢性咽喉炎
- 嗜煙酒；
- 生活或工作環境的多塵、多刺激性氣體；
- 無節制地高聲長談或唱歌等，亦可引發本病

慢性咽喉炎
中醫角度

- **肺、腎陰虛**：過食辛辣、煙酒，用聲過多或煙塵、高温、气候乾燥等，耗傷陰津，虛火內生，上炎於咽，灼傷肌膜
- **肺脾氣虛**：過度發音，耗傷肺氣，或久病失調，氣虛無以鼓動聲門，以致少氣而瘖

- **痰濁上犯**：過食肥甘、嗜煙酒、空氣污濁，滋生痰浊，上犯咽喉
- **气血瘀阻**：情志失調，忧鬱悲怒，肝气不舒，氣滯血瘀，阻於咽喉

治療有原則

1. 肺陰虛 → 養陰清肺
2. 腎陰虛 → 滋陰降火
3. 肺脾氣虛 → 補益肺脾，益氣開音
4. 氣血瘀阻 → 行氣活血、化瘀利咽
5. 痰濕上結 → 燥濕化痰、散結利咽

護理及預防

- 少食煎炒和刺激性的食物
- 注意休息，避免操勞，以防引起虛火上炎
- 減少或避免過度用聲
- 戒煙酒
- 避開塵粉刺激
- 多食有清潤作用的食物

食療

- **四汁飲**：梨汁、馬蹄汁、庶汁、藕汁搾汁頻飲服，有養陰清熱生津的作用
- **百合馬蹄粥**：鮮百合3-4個，馬蹄10-20粒，米適量，加冰糖或鹽少許，熬粥服。用於咽喉乾燥不適者，有養陰生津，滋補肺腎作用。
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

- **梅橘薄荷湯**：烏梅30克，薄荷15克，橘皮12克，煎水飲用。適用於咽喉不利，異物感明顯者。
- **百合麥冬湯**：百合30克，麥冬20克，熬粥或煎水飲用。用于咽喉乾燥不舒者。
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

- **養陰利咽茶**：北沙參30克，玄參15克，麥冬30克，青果20克，薄荷15克，石斛15克，甘草15克。煮水代茶飲用(份量足一大樽)。适用於咽喉乾燥不適者。
- **化痰利咽茶**：陳皮10克，烏梅20克，紫蘇梗15克，玄參15克，甘草15克。煮水(份量足一大樽)代茶飲用。適用於咽喉不利咳痰者。
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

- **解毒利咽茶**：金銀花30克、菊花20克，胖大海15克、薄荷10克、桔梗15克、甘草15克。泡水代茶飲用(份量足一大樽) 。適用於咽喉紅腫，乾痛不舒者。
- **參蜜降火飲**：西洋參10克，蜜糖適量，適用於虛火上炎，咽乾口臭者。
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

- **胖蜂開聲茶**：咸竹蜂3隻，胖大海3粒，西洋參片6克，薄荷2克泡水代茶飲
- **陳醋漱喉水**：用稀釋陳醋漱咽喉，適用如咽部異物感明顯者(只供漱咽喉用)
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

靜脈曲張

- 中醫稱為筋瘤
- 筋瘤是以筋脈色紫、盤曲突起如蚯蚓狀、形成團塊為主要表現的淺表靜脈病變。《外科正宗》：“筋瘤者，堅而色紫，壘壘青筋，盤曲甚者結若蚯蚓。”

治療

- 中藥內治法
- 針灸/放血療法

其他療法

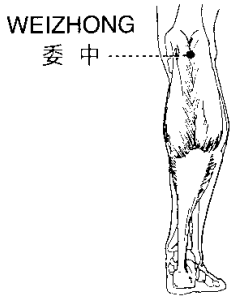
- 一、患肢用彈力繃帶包紮，長期使用有時能使瘤體縮小或停止發展。
- 二、手術治療。

預防

- 1．長期站立工作或分娩後，適當加強下肢鍛煉，配合按摩等以促進氣血流通，改善症狀。
- 2．患筋瘤者經常用彈力護套或繃帶外裹，防止外傷；併發濕瘡者；積極治療，避免搔抓感染。

委中 “腰背委中求”

〖取穴方法〗 該穴位於腘橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌肌腱的中間。



〖所治痛症〗坐骨神經痛、小腿疲勞、頸酸痛、腰部疼痛或疲勞、臀部疼痛、膝蓋疼痛。

(亦治膀胱經疾患)

23

血海

- 取穴: 股骨內上髁上 2 寸，股內收肌的突起中點處。
- 應用: 養血、月經不調、痛經、蕁麻疹、膝關節痛。

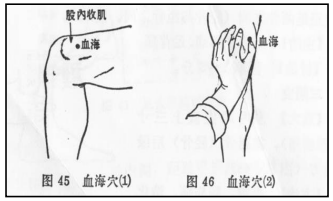
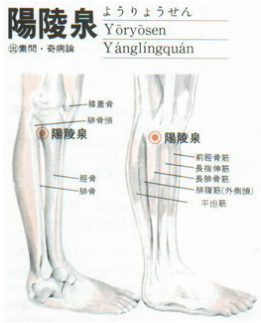


图 45 血海穴(1)　图 46 血海穴(2)

陽陵泉

〖取穴方法〗位於小腿外側，當腓骨小頭前下方凹陷處

〖所治痛症〗
腰痛、膝蓋疼痛、腳麻痹、關節筋遲緩或痙攣腫痛、抽筋、腰腿疲勞、坐骨神經痛。
(亦治膽經疾患)

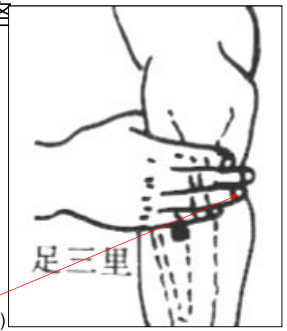


25

足三里 (“要常安、三里長不乾”)

取穴：外膝眼穴下3寸，脛骨前脊外一橫指。

應用：此為長壽穴。特別對各種慢性病，如腳、膝蓋、消化系統及呼吸系統也有保健功效。(胃經)



陰陵泉 (右腳)

三陰交

- 取穴: 內髁尖上 3 寸，靠脛骨後緣。孕婦禁按。
- 應用: 補肝、脾、腎; 月經病、失眠、乳汁少等。

图 43 三阴交穴

此圖為 “右腳內側”