



基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

# 陰聲細氣

那打素中醫藥臨床研究服務中心

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，指咽部暗紅或微紅增厚，乾痒不適，梗梗不利者。若喉底顆粒突起，成串成片者，稱“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

- ❁ 急性咽喉炎、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、高溫、氣候乾燥等，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，滋生痰濁，上犯咽喉

❁ 氣血瘀阻：情志失調，忧鬱悲怒，  
肝氣不舒，氣滯血瘀，阻於咽喉

# 治療有原則

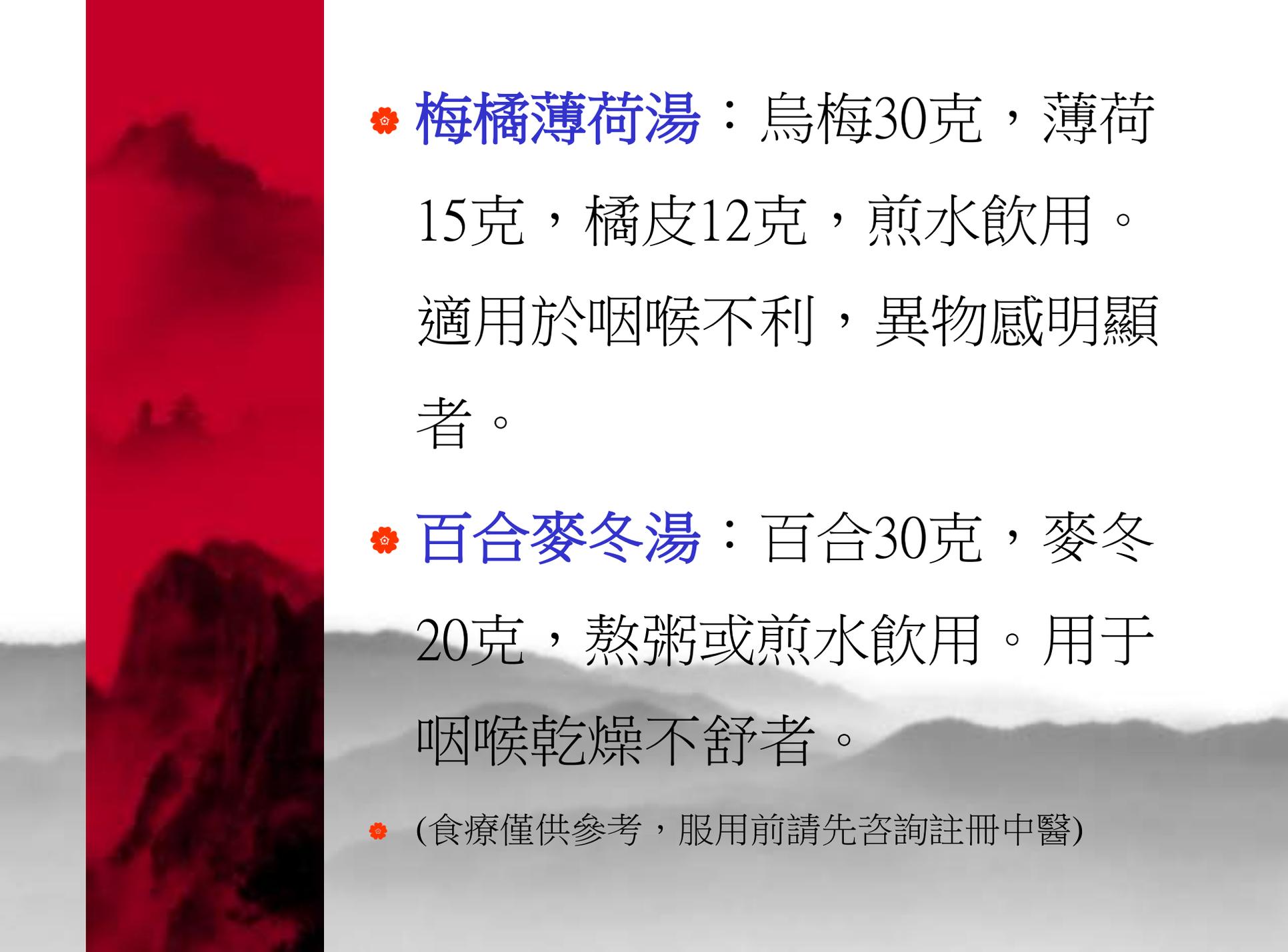
1. 肺陰虛 → 養陰清肺
2. 腎陰虛 → 滋陰降火
3. 肺脾氣虛 → 補益肺脾，益氣開音
4. 氣血瘀阻 → 行氣活血、化瘀利咽
5. 痰濕上結 → 燥濕化痰、散結利咽

# 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、蔗汁、藕汁榨汁頻飲服，有養陰清熱生津的作用
- ❁ **百合馬蹄粥**：鮮百合60克，馬蹄60克，粳米30克，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，服用前請先諮詢註冊中醫)



❁ **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。

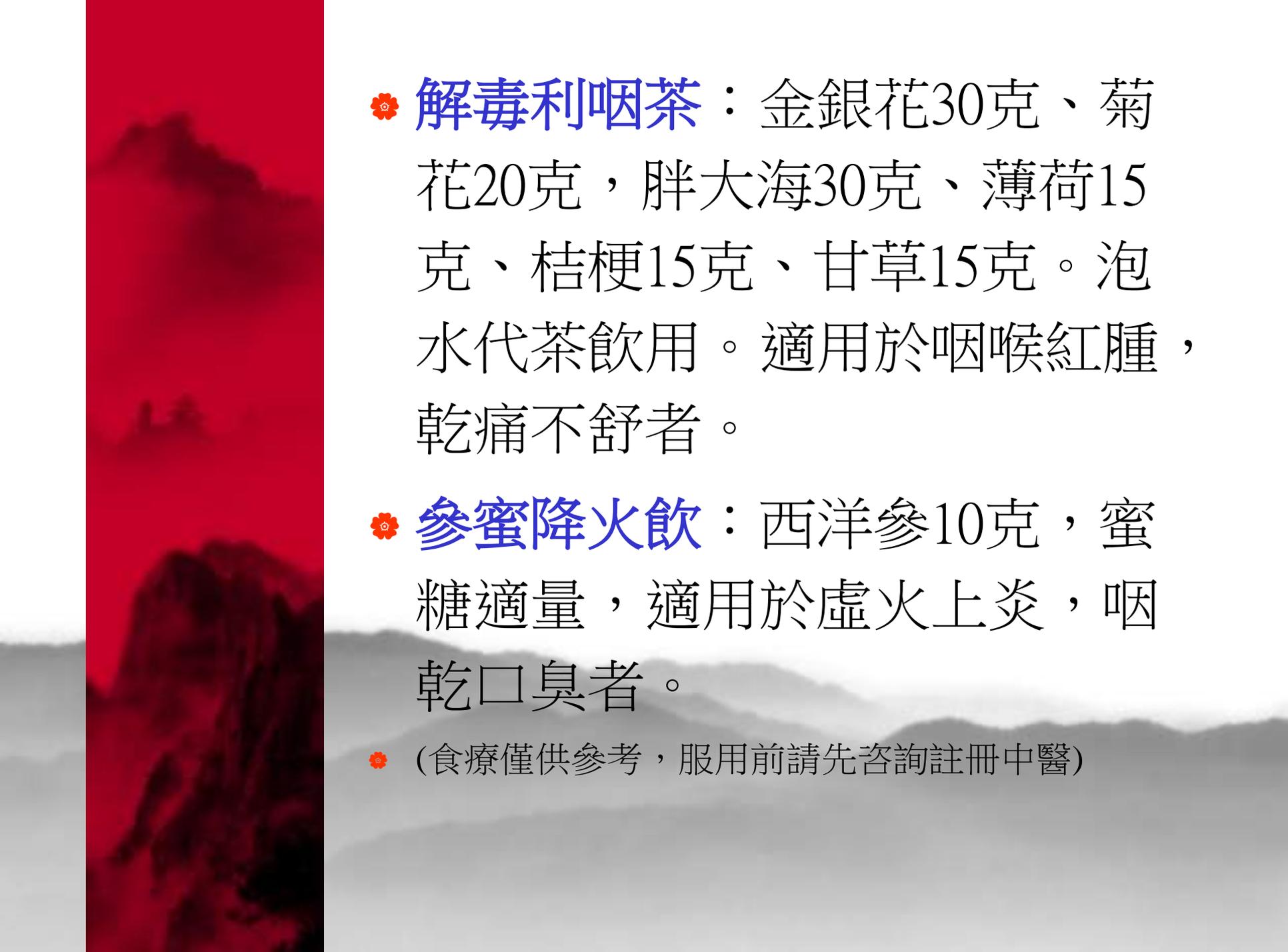
❁ (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)



❁ **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，甘草15克。煮水代茶飲用。適用於咽喉乾燥不適者。

❁ **化痰利咽茶**：陳皮30克，烏梅20克，紫蘇梗15克，玄參15克，甘草15克。煮水代茶飲用。適用於咽喉不利咳痰者。

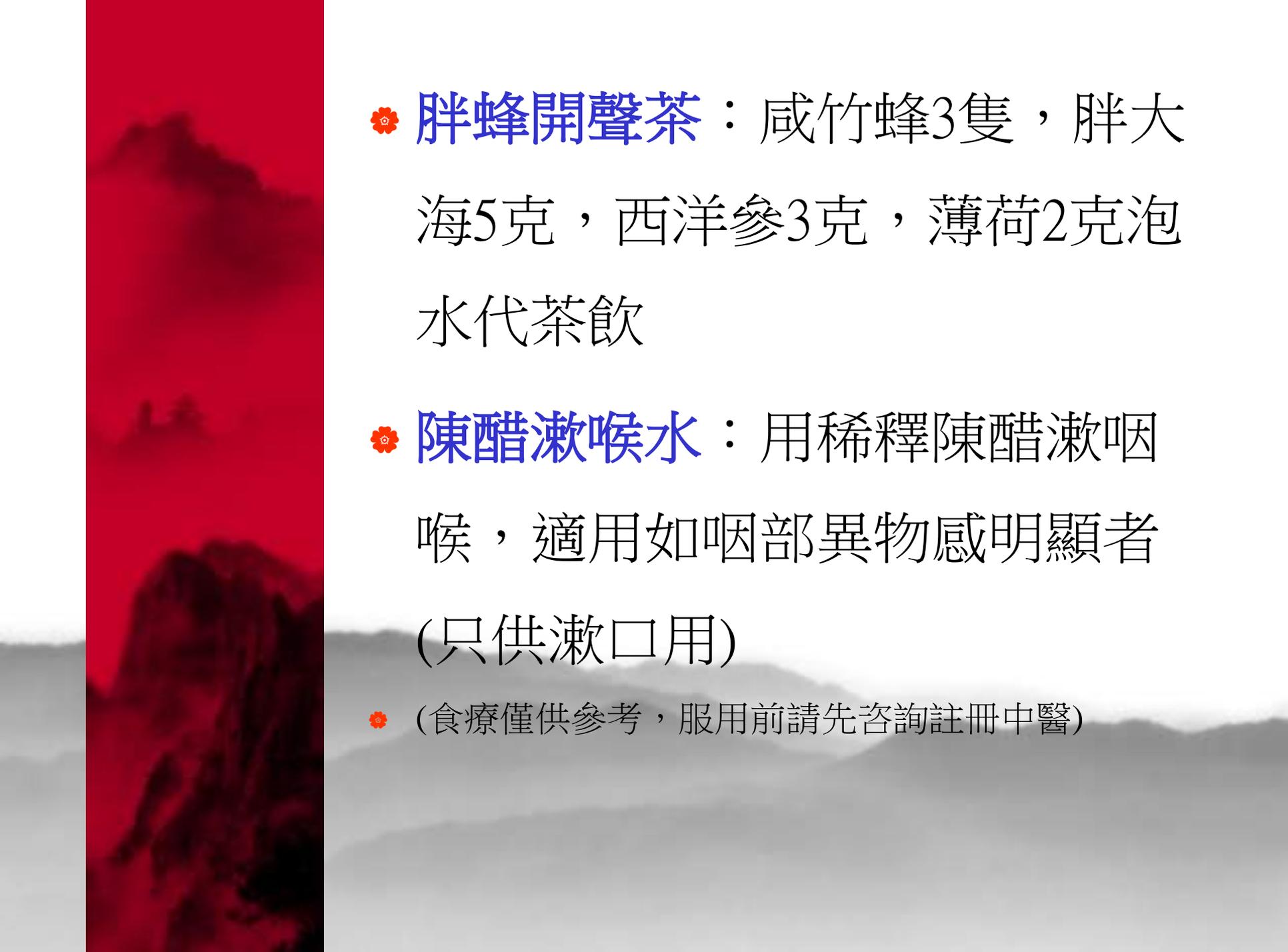
❁ (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)



❁ **解毒利咽茶**：金銀花30克、菊花20克，胖大海30克、薄荷15克、桔梗15克、甘草15克。泡水代茶飲用。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，服用前請先諮詢註冊中醫)



❁ **胖蜂開聲茶**：咸竹蜂3隻，胖大海5克，西洋參3克，薄荷2克泡水代茶飲

❁ **陳醋漱口水**：用稀釋陳醋漱口喉，適用如咽部異物感明顯者  
(只供漱口用)

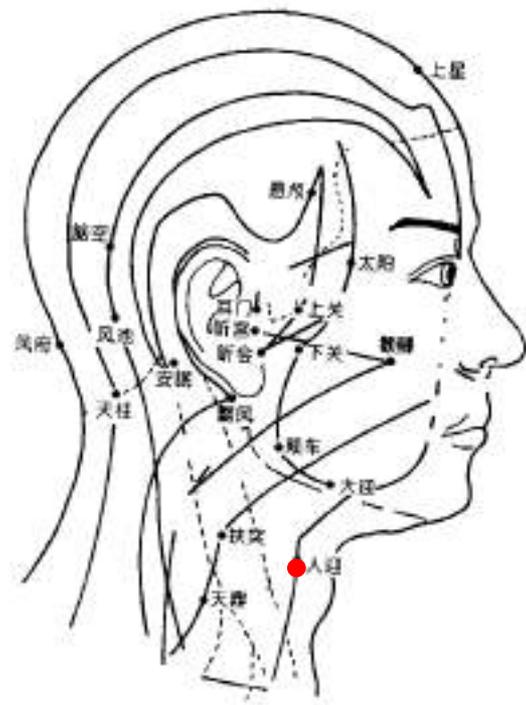
❁ (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)



有聲 · 有式

# 失音推拿法

- ❁ 人迎穴、天突穴、局部敏感壓痛點、咽喉部三側線

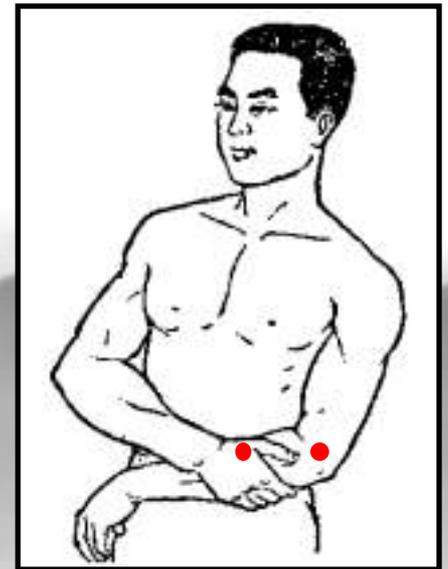
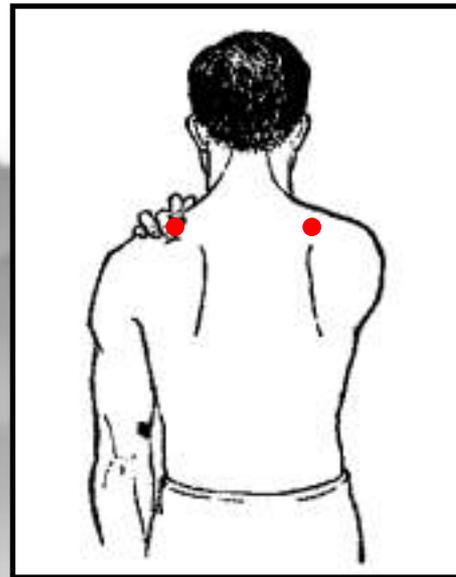
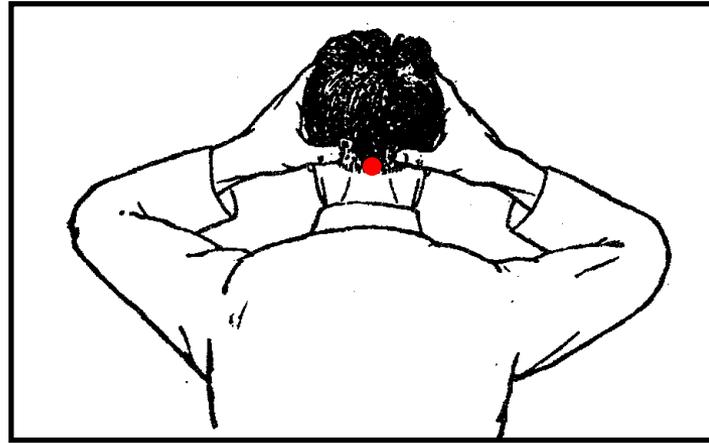


頭部經絡穴位



# 咽喉疼痛推拿法

- ❁ 風池、風府、天突、曲池、合谷、肩井



# 六字訣練氣法

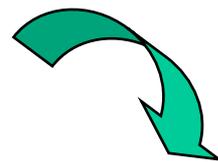
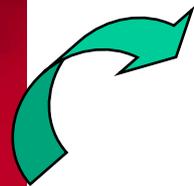
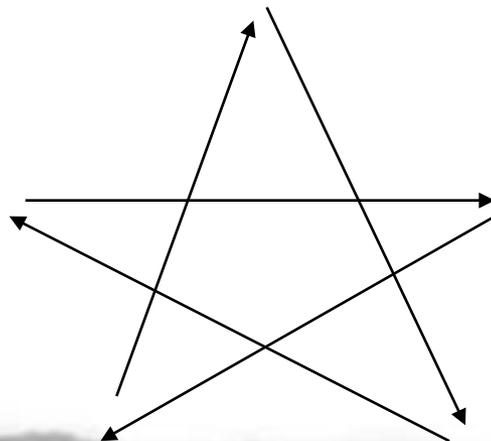
肝---怒---舒

腎-驚/恐-吹

心-喜-嘻哈

肺---悲---詩

脾-憂/思-呼



# 八段錦強身法

1. 雙手托天理三焦
2. 左右開弓似射鵰
3. 調理脾胃須單舉
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腎腰
7. 攢拳怒目增氣力
8. 背後七顛百病消