

## 用最动听的声音装扮最美丽的你

美丽的妆容，得体的装扮是女性优雅的静态，那么婉转悦耳的嗓音，如潺潺流水清澈而动人，就是女性优雅的动感体现了，可是很多女性朋友不知何时开始渐渐发觉咽部干痒、灼热或者烟熏感，发胀堵塞，总觉得有异物卡在咽喉，咳又咳不出，咽也咽不下，于是总想咳嗽以清嗓，工作时总能听到她们不断的干咳声，夜晚睡眠时也不得安宁，清晨起床后，更是伴着恶心也忍不住想咳出异物，可是除了少量的粘痰，什么异物也咳不出。有些朋友毫不在意，有些朋友却非常紧张，以为是得了癌症，那么遇到这种情况我们应该怎么办呢？

首先要去看医生，因为鼻咽和食道恶性肿瘤和以上的症状有相似之处，如果可以排除恶性肿瘤和其他可疑的疾病，病程超过 2 个月，就要考虑是否是慢性咽炎了，中医描述其如梅核梗阻，故称之为梅核气。

### 梅核气是哪些原因导致的呢？

急性咽炎反复发作，迁延不愈；长期张口呼吸，致使咽部干涩；有鼻部疾病，如鼻炎鼻窦炎，脓液长期刺激咽部；用嗓过度，长期频繁高声说话；环境影响，长期吸入有害化学物质；饮食不当，喜食辛辣煎炸食物；长期熬夜失眠；继发于其他疾病，如糖尿病、肝硬化、贫血、便秘等。

梅核气很重要的一个特点是，多发于青中年女性，和长期感受不良情绪有密切关系，中医认为是典型的情志病。负面情绪导致梅核气，

注意力集中在梅核气的症状上又使心情更加烦闷。情志不畅，痰气郁结，气滞郁久则化火，火盛则伤阴，阴虚津枯，虚损之中又夹实邪，痰凝淤血阻滞，最终“窒碍于咽喉之间，咯之不出，咽之不下，核之状者是也”。

### 我们该怎么做呢？

**情志：**及时疏导不良情绪，学会自我调节，或寻求与家人朋友的沟通，必要时求助专业的心理医生。

**饮食：**少吃辛辣刺激、煎炸粗糙的食物，多食鲜嫩多汁的水果，以及富含蛋白质的食物，如猪蹄、鱼类、豆类，还有富含维生素B族的食物，如动物肝脏、鱼类、瘦肉、绿色蔬菜等，有利于咽部受损部位的修复。

**环境：**保持室内空气新鲜，避免室内环境过冷过热或过湿过干，避免室内刺激性气味，如装修房屋时，要经常开窗流通空气，其后再入住。

**保健：**适量运动，避免熬夜，作息规律，每日于清晨、饭后、睡前用淡盐水漱口。一个简单的养生护嗓小贴士：静坐自然呼吸，舌抵上腭，注意力集中在咽部，待口中的津液蓄满后，缓慢咽下，也可同时用手轻柔咽部，每日10—20分钟。

**茶饮：**中药代茶，简单方便，可持久发挥药效，如罗汉果泡茶，胖大海、生地、冰糖泡茶，桑叶、菊花、杏仁、冰糖泡茶。

**中医治疗：**阴阳气血虚损，虚中夹实，是梅核气的病机；辨证判断，或肺肾阴虚，或脾肾阳虚，痰火郁结，淤血内生；生脉饮、养阴

清肺汤，都是经典的方剂，加味或另行组方都会收到很好的疗效。

西医治疗：急性发作期可根据医生指示服用抗生素，慢性期不可滥用抗生，否则导致菌群失调，甚至霉菌感染。

梅核气，预防比治疗更重要，只要我们保持良好的心情，健康的生活方式，疾病就会远离，生活又是充满生机！