

咽 炎

中医治疗与饮食调养

尹国有 主编

金盾出版社



要對客內

咽炎中医治疗与饮食调养

主 编

尹国有

副主编

饶 洪 李 广 李合国

编著者

李洪斌 朱 磊 陈玲曾

徐心阔 孟 毅 周 正

韩振宏 蔡小平

金 盾 出 版 社

内容提要

本书以问答的形式,简要介绍了咽部的结构、生理功能及咽炎的分类、发病原因、临床表现、诊断与鉴别诊断等基础知识;详细阐述了中医治疗咽炎的辨证治疗、单方验方治疗、中成药治疗及针灸、穴位注射、耳针、敷贴、拔罐等方法,以及饮食调养原则,注意事项,食疗方的材料、制作、用法、适应证等。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为咽炎患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

咽炎中医治疗与饮食调养/尹国有主编. —北京:金盾出版社,2017.9

ISBN 978-7-5186-1222-2

I. ①咽… II. ①尹… III. ①咽炎—中医治疗法—问题解答
②咽炎—食物疗法—问题解答 IV. ①R276.161-44②R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 045298 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:216 千字

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:30.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

“咽”是食物和气体的共同通道,素有“咽峡要道”之称,也是食管和呼吸道的守护屏障,在人体的位置十分重要,有“伤其咽,必损其身”之说。咽炎是指在季节更替、气候变化、环境恶劣等多种因素的作用下,诱发机体免疫力低下或功能紊乱所导致的咽部黏膜、黏膜下组织及淋巴组织因感染而继发或后遗的反应性炎症。临床中,依据咽炎病程的长短和病理改变性质的不同,通常将其分为急性咽炎和慢性咽炎两大类,是耳鼻咽喉科的一种常见病、多发病。咽炎虽然不是什么大恙,但致使咽部疼痛不适、异物感等,给患者带来肉体和精神上的痛苦,严重影响着患者的工作、学习和生活。在咽炎的治疗中,中医有众多行之有效的办法,食疗是重要的自我调养方法,而患者及其家属的参与尤为重要。为了普及医学知识,增强人们的自我保健意识,让广大读者在正确认识咽炎的基础上,恰当地选用中医疗法治疗咽炎,合理地运用饮食药膳进行调养,我们组织编写了《咽炎中医治疗与饮食调养》一书。

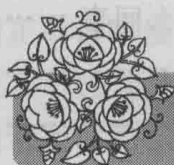
本书以咽炎的中医治疗及饮食调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍咽炎防治知识,认真细致地解答广大咽炎患者

在寻求治疗和调养过程中可能遇到的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中首先简要介绍了咽壁的结构、咽的生理功能及咽炎的分类、发病原因、临床表现、诊断与鉴别诊断等有关咽炎的基础知识;详细阐述了咽炎的中医治疗及饮食调养方法。在中医治疗中,主要包括常用的单味中药、方剂,中医辨证分型治疗、单方验方治疗、中成药治疗,针灸、按摩、拔罐、贴敷、雾化吸入,以及运动锻炼、起居调摄等中医治疗调养咽炎的方法;在饮食调养中,主要包括咽炎患者的饮食调养原则,常用的粥类食疗方、菜肴类食疗方、汤羹类食疗方、滋膏类食疗方,以及适宜于不同体质、不同证型咽炎患者的食疗药膳方等。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,所选用的治疗和调养方法叙述详尽,可作为咽炎患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是,由于疾病是复杂多样、千变万化的,加之咽炎患者个体差异和病情轻重不一,在应用本书中介绍的药物治疗或调养咽炎方法时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良反应。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处欢迎广大读者批评指正。

尹国有



目 录

一、基础知识	(1)
1. 咽在人体的什么地方,分为几部分	(1)
2. 咽壁有哪些结构	(2)
3. 什么是咽周围间隙	(3)
4. 咽有哪些生理功能	(4)
5. 美妙的声音与咽有什么关系	(6)
6. 咽炎是如何分类的	(7)
7. 咽炎有哪些危害	(8)
8. 急性咽炎发病原因有哪些	(10)
9. 哪些人容易患急性咽炎	(11)
10. 慢性咽炎常见的发病原因有哪些	(13)
11. 为什么咽炎高发于办公一族	(14)
12. 为什么慢性咽炎常于慢性鼻炎、慢性扁桃体炎 前后发病	(15)
13. 哪些不良的生活习惯容易引起咽炎	(16)
14. 为什么慢性咽炎也偏爱交通警察	(17)



15. 为什么慢性咽炎青睐教师和歌手等职业用嗓者 (18)
16. 乔迁新居容易患慢性咽炎是怎么回事 (19)
17. 为什么冬季容易患慢性咽炎 (21)
18. 为什么吸烟者容易患慢性咽炎 (22)
19. 为什么喜好吃辛辣食物者容易患慢性咽炎 (23)
20. 急性咽炎有哪些临床表现、并发症 (24)
21. 急性扁桃体炎与急性咽炎有什么关系 (26)
22. 慢性咽炎有哪些临床表现、并发症 (27)
23. 慢性咽炎是如何分类的 (28)
24. 咽痛都是咽炎引起的吗 (30)
25. 咽炎为什么会引起咳嗽 (31)
26. 痰中带血与咽炎有什么关系 (32)
27. 吞咽困难与咽炎有什么关系 (33)
28. 什么是淋巴滤泡,咽后壁上的小颗粒是瘤子吗 (34)
29. 慢性扁桃体炎与慢性咽炎有什么区别 (35)
30. 梅核气与慢性咽炎是一回事吗 (37)
31. 咽部异物感是怎么回事 (38)
32. 咽部有异物感的人应该怎么办 (39)
33. 为什么不能轻易诊断咽异感症 (41)
34. 慢性咽炎与消化道疾病有什么关系 (42)
35. 慢性咽炎会发展为咽喉癌吗 (43)
36. 哪些全身性疾病常有咽炎的表现 (44)



37. 咽部的检查方法有哪些	(45)
38. 如何正确诊断急性咽炎	(46)
39. 如何正确诊断慢性咽炎	(47)
40. 咽炎常用的全身治法有哪些	(49)
41. 咽炎常用的局部治法有哪些	(50)
42. 慢性咽炎必须用抗生素吗	(51)
43. 理疗对咽炎有什么好处	(52)
44. 激光治疗咽炎应注意什么	(53)
45. 冷冻治疗慢性咽炎有哪些注意事项	(54)
46. 冷冻治疗慢性咽炎应如何进行操作	(55)
47. 慢性咽炎如何应用微波疗法	(56)
48. 咽喉与中医学的脏腑有何关系	(58)
49. 咽喉与中医学的经络有何关系	(60)
50. 咽喉病的常见中医病因病机是什么	(61)
51. 中医如何认识咽炎的病因病机	(62)
52. 中医如何对咽炎进行辨证分型	(63)
53. 预防咽炎应从哪几个方面入手	(64)
54. 寒冷季节如何预防急性咽炎和慢性咽炎 急性发作	(66)
55. 慢性咽炎患者如何预防感冒	(67)
二、中医治疗	(69)
1. 中医治疗咽炎有哪些优势	(69)
2. 治疗咽炎常用的单味中药有哪些	(70)
3. 治疗咽炎常用的方剂有哪些	(84)



4. 如何正确煎煮中药汤剂 (102)
5. 怎样服用中药汤剂才恰当 (105)
6. 中医治疗咽炎常用的法则有哪些 (106)
7. 中医辨证治疗咽炎的思维模式是怎样的 (108)
8. 中医是怎样辨证治疗急性咽炎的 (111)
9. 中医是怎样辨证治疗慢性咽炎的 (113)
10. 如何选用单方验方治疗咽炎 (114)
11. 治疗急性咽炎常用的单方有哪些 (115)
12. 治疗慢性咽炎常用的单方有哪些 (118)
13. 治疗急性咽炎常用的内服验方有哪些 (121)
14. 治疗慢性咽炎常用的内服验方有哪些 (124)
15. 治疗咽炎常用的中药含漱验方有哪些 (137)
16. 治疗咽炎常用的局部外用验方有哪些 (140)
17. 著名中医干祖望是怎样治疗咽炎的 (142)
18. 著名中医王德鉴是怎样治疗咽炎的 (145)
19. 著名中医徐荷章是怎样治疗咽炎的 (147)
20. 著名中医耿鉴庭是怎样治疗慢性咽炎的 (148)
21. 著名中医蔡福养是怎样辨证治疗慢性
咽炎的 (150)
22. 如何选择治疗咽炎的中成药 (152)
23. 如何保管治疗咽炎的中成药 (153)
24. 治疗咽炎常用的口服中成药有哪些 (154)
25. 治疗咽炎常用的含服中成药有哪些 (162)
26. 治疗咽炎常用的外用中成药有哪些 (167)



27. 怎样根据辨证分型选用治疗急性咽炎的 中成药	(169)
28. 怎样根据辨证分型选用治疗慢性咽炎的 中成药	(170)
29. 针灸能治疗咽炎吗	(171)
30. 针灸治疗咽炎有何作用	(172)
31. 针刺治疗咽炎应注意什么	(174)
32. 艾灸的方法有哪些	(175)
33. 艾灸治疗咽炎应注意哪些	(176)
34. 治疗咽炎常用的毫针处方有哪些	(177)
35. 治疗咽炎常用的艾灸处方有哪些	(182)
36. 治疗咽炎常用的刺络放血处方有哪些	(185)
37. 穴位注射能治疗咽炎吗	(187)
38. 治疗咽炎常用的穴位注射处方有哪些	(189)
39. 耳穴疗法能治疗咽炎吗	(192)
40. 如何进行耳针治疗操作	(193)
41. 如何进行耳压治疗操作	(194)
42. 治疗咽炎常用的耳针处方有哪些	(195)
43. 治疗咽炎常用的耳压处方有哪些	(198)
44. 应用耳针耳压法治疗咽炎应注意什么	(201)
45. 如何用穴位埋线治疗慢性咽炎	(202)
46. 如何用提刮痧法治疗慢性咽炎	(204)
47. 如何用简易按摩法治疗慢性咽炎	(206)
48. 如何用体穴自我按摩法治疗咽炎	(207)



49. 如何用耳部自我按摩法治疗咽炎 (208)
50. 如何用推拿颈前五线配合点穴治疗慢性
 咽炎 (208)
51. 如何用自我按摩四法和家庭保健按摩法治疗
 咽炎 (210)
52. 治疗咽炎常用的拔罐处方有哪些 (211)
53. 拔罐治疗咽炎应注意什么 (213)
54. 药物敷贴法能治疗咽炎吗 (214)
55. 急性咽炎常用的药物敷贴处方有哪些 (215)
56. 慢性咽炎常用的药物敷贴处方有哪些 (217)
57. 药物敷贴法治疗咽炎应注意什么 (219)
58. 如何用中药雾化吸入法治疗急性咽炎 (220)
59. 如何用中药雾化吸入法治疗慢性咽炎 (222)
60. 如何运用口型运动治疗咽炎 (223)
61. 怎样运用气息训练疗咽法和肺肾呼吸法调治
 慢性咽炎 (225)
62. 怎样运用“赤龙搅海”气息训练法调治慢性
 咽炎 (226)
63. 怎样运用三条线气息训练法调治慢性咽炎 ... (227)
64. 耐寒锻炼对身体健康有何益处 (228)
65. 耐寒锻炼是预防急性咽炎和慢性咽炎急性
 发作的有效方法吗 (230)
66. 咽炎患者进行耐寒锻炼的方法有哪些 (231)
67. 咽炎患者进行耐寒锻炼需注意什么 (232)



68. 慢性咽炎患者如何注意心理保健	(233)
69. 咽炎患者起居养生的要点有哪些	(235)
70. 咽炎患者自我调养时应注意什么	(237)
三、饮食调养	(238)
1. 为何咽炎患者要重视饮食调养	(238)
2. 咽炎患者的饮食调养原则是什么	(239)
3. 咽炎患者如何判断自己的体质	(241)
4. 咽炎患者的饮食如何因人、因时、因地制宜	(242)
5. 有益于咽炎患者的常用食物有哪些	(243)
6. 何谓“发物”，哪些食物咽炎患者不宜多食	(253)
7. 适宜于咽炎患者食用的凉拌菜有哪些	(254)
8. 咽炎患者能否选用保健补品	(257)
9. 咽炎患者进补的原则是什么	(258)
10. 咽炎患者进补的禁忌有哪些	(259)
11. 咽炎患者怎样选择适合自己的进补方法	(260)
12. 咽炎患者常用哪些补品	(261)
13. 药茶能调治咽炎吗	(262)
14. 如何用蜂蜜制成茶饮调养咽炎	(263)
15. 以蜂蜜为主要原料制成的茶饮方有哪些	(265)
16. 如何用绿茶制成药茶调治咽炎	(266)
17. 如何用胖大海制成药茶调治咽炎	(269)
18. 如何用金银花制成药茶调治咽炎	(271)
19. 适宜于咽炎患者的药茶验方有哪些	(273)
20. 应用药茶调治咽炎应注意什么	(279)



21. 适宜于咽炎患者食用的粥类食疗方有哪些 (280)
22. 适宜于咽炎患者食用的菜肴类食疗方有哪些 (283)
23. 适宜于咽炎患者食用的汤羹类食疗方有哪些 (285)
24. 适宜于咽炎患者食用的滋膏类食疗方有哪些 (288)
25. 风热侵袭型急性咽炎患者可选用哪些食疗方 (290)
26. 风寒袭表型急性咽炎患者可选用哪些食疗方 (291)
27. 肺胃热盛型急性咽炎患者可选用哪些食疗方 (292)
28. 肺肾阴虚型慢性咽炎患者可选用哪些食疗方 (294)
29. 脾肾阳虚型慢性咽炎患者可选用哪些食疗方 (295)
30. 痰火郁结型慢性咽炎患者可选用哪些食疗方 (296)
31. 咽炎伴有便秘者可选用哪些食疗方 (298)
- 附录: 人体常用穴位示意图 (300)



一、基础知识

1. 咽在人体的什么地方,分为几部分

咽位于颈椎前方,上起颅底,下达第六颈椎下面,成人长约12厘米,略呈漏斗状,前后扁平,上宽下窄。咽前壁不完整,从上向下与鼻腔、口腔和喉腔相通,在环状软骨下缘高度与食管口相连,是呼吸道与消化道的共同通道。咽的后壁和侧壁较为完整,后壁借疏松的结缔组织、椎前筋膜、椎前一些肌肉与之相邻,两侧有颈部大血管和神经通过。咽壁由黏膜层、纤维层、肌肉层、外膜层4层构成。咽从上往下,分成鼻咽、口咽和喉咽三部分。颅底以下,软腭向后延线以上为鼻咽,其前方与鼻腔相通,解剖位置最高,又称为上咽。软腭以下,舌骨延线以上为口咽,其前方通口腔,位置居中,也称为中咽。口咽以下,食管入口以上为喉咽,其前方通喉腔,位置最低,又称下咽。

(1)鼻咽:鼻咽顶壁呈穹隆状,为颅底的一部分,底壁为软腭向后做一假想延长线,下方与咽相通,但在吞咽时,因软腭上提与咽后壁接触,鼻咽与口咽暂时完全隔开,后壁连接第1~2颈椎,前方以后鼻孔为界通入鼻腔。鼻咽两侧壁有咽鼓管的开口,称咽鼓管咽口。咽鼓管咽口后上方有一



隆起,称咽鼓管圆枕,圆枕后上方的凹陷区称咽隐窝,是鼻咽癌的好发部位。咽隐窝距颅底破裂孔约1厘米,鼻咽癌常循此途径侵入颅内。鼻咽部的淋巴组织有咽鼓管扁桃体及咽扁桃体。

(2)口咽:口咽位于鼻咽以下及舌骨延线以上的部分,后壁相当于第三颈椎椎体前面,当软腭上举,口咽扩大时,可包括第二颈椎的一部分,前方经咽峡与口腔相通。咽峡指上由腭垂(悬雍垂)和软腭游离缘,下由舌背及两侧腭舌弓(咽前柱)和腭咽弓(咽后柱)围成的环形狭窄部位。腭舌弓和腭咽弓之间为扁桃体窝,腭扁桃体位于其中。口咽部的淋巴组织有腭扁桃体、咽侧索、舌扁桃体及咽后的淋巴组织。

(3)喉咽:舌骨延线以下部分为喉咽,前方与喉腔相通,下端在环状软骨下缘平面连接食管。在会厌前方与舌根之间,左右各有一会厌谷,咽喉侧壁与两侧杓会厌壁的外下方各有一梨状窝。两侧梨状窝之间,环状软骨板之后称环后隙,其下方即为食管入口,会厌谷与梨状窝是喉咽部异物易停留处。

2. 咽壁有哪些结构

咽壁像一个套,围住咽腔。咽壁从内向外可分为黏膜层、腱膜层、肌层和筋膜层4层,其间纵横分布着许多血管、神经、淋巴组织,并有不少潜在的间隙。

黏膜层位于咽壁表面,有两种上皮分布在咽的不同部



位,一种是有纤毛的假复层柱状纤毛上皮,另一种是没有纤毛的复层鳞状上皮。黏膜下层中含有一种能够分泌黏液的腺体,叫黏液腺。黏液附着在黏膜表面,具有湿润和清洁咽腔的作用。腱膜层位于黏膜和肌层之间,由纤维组织构成,其上方与枕骨底部牢固相连。咽腔的肌肉按照不同功能被分为3组,即咽缩肌组、咽提肌组、软腭肌组。咽缩肌组位于内层,有咽上、咽中和咽下三对缩肌,收缩时可使得整个咽腔变小;咽提肌组位于外层,以茎突咽肌、咽腭肌和咽鼓管咽肌为主,收缩时可以将咽、喉部提起,协助完成吞咽动作;软腭肌组包括悬雍垂肌、腭帆张肌、腭帆提肌、舌腭肌和咽腭肌,分别有上提软腭、封闭鼻咽腔、开放咽鼓管、缩小咽峡等作用。筋膜层则覆盖在咽部肌肉的外层。

咽部的血管,动脉来自颈外动脉的分支,静脉则最终汇入颈内静脉。咽部的感觉神经和运动神经构成咽神经丛,来自舌咽神经、迷走神经、副神经及交感神经,另有部分(如鼻咽上部)由三叉神经支配。咽部的淋巴组织极为丰富,由散在的淋巴组织、扁桃体、淋巴结等相互交通汇流,在整个咽部构成内、外两道淋巴环,是人体重要的防御线。咽的淋巴最后汇入颈深淋巴结,患咽炎时常可在颈部两侧耳后下方、下颌角处或颌下等摸到肿大的淋巴结。

3. 什么是咽周围间隙

在颈部深处,咽壁周围有许多肌肉、血管、神经等组织器官,均由筋膜包裹。层层筋膜之间,存在着不少潜在的间



隙,此为咽周围间隙。之所以说它们是“潜在”,是指这类间隙在正常状态下并不真正呈腔隙状态,而是闭合的。咽周与临床医学关系比较密切的间隙有扁桃体周围间隙、咽旁间隙、咽后间隙、舌下间隙、颌下间隙、颏下间隙等。除了扁桃体周围间隙以外,其余的各间隙之间都可以直接或间接地沟通。

咽周围间隙的作用主要是保证咽部各器官组织有一定的活动范围。例如,吞咽时咽部肌肉的舒缩活动使咽腔产生协调的变化,将食团顺利推下;当头颈活动时,颈部的软组织也可随之调整状态,而不至于发生功能障碍。另外,咽周围间隙既能使颈部的一个区域与另一个区域分隔,在一定程度上限制病变扩展,又由于各隙之间相互沟通,而易造成一个间隙的病变蔓延到其他间隙。咽炎及扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、中耳炎等,可以扩散到咽周围间隙,或经过淋巴引流、血液循环而导致咽周围间隙内发炎,甚至发生脓肿,这是比较急重的咽喉科疾病之一。小儿的咽后间隙中散在着10个左右从口腔、鼻腔、咽部、咽鼓管及中耳黏膜引流而来的淋巴结。因此,当小儿患有这些器官的感染与病变时,发生咽后脓肿的机会较多,容易出现吞咽和呼吸障碍,危及生命,家长应高度重视,及时送患儿到医院诊治。

4. 咽有哪些生理功能

咽位于气体、饮食进出人体的路口,其位置至关重要,有“关卡”之称,具有重要的生理功能。俗话说“咽喉要道”,