



## 长寿保健

秋天氣溫多變化，白天像秋老虎，傍晚降溫忙加衣，於是容易引發感冒，造成咽喉炎，出現喉嚨痛不適症狀。可以說，咽喉炎是引起喉嚨痛凶手！賴博政中醫師表示，傳統醫學認為，咽喉是肺胃的門戶，也就是人體防禦抵抗外界邪氣的第一道防線，人體受到病毒細菌等病原體侵犯，造成局部發炎，如刀割般的腫、刺、疼痛，現在流行的

醫科主治醫師賴博政表示，咽喉疼痛的原因很多，像是感冒、長時間講話、胃食道逆流、神經性嘔吐、過食熱飲、異物卡喉等，都會造成咽中灼熱疼痛不適。傳統醫學認為，咽喉是肺胃的門戶，也就是人體防禦抵抗外界邪氣的第一道防線，人體受到病毒細菌等病原體侵犯，造成局部發炎，如刀割般的腫、刺、疼痛，現在流行的新冠肺炎就是這類。但須注意，另一種是虛性的疼痛，《靈樞·經脈》曾提到“腎足少陰之脈：起于小指之下……。入肺中，循喉嚨，挾舌本。”因此，虛火上炎的咽痛會沿著腎經，延伸至咽中，通常是隱隱悶悶的疼痛。

入肺中，循喉嚨，挾舌本。”因此，虛火上炎的咽痛會沿著腎經，延伸至咽中，通常是隱隱悶悶的疼痛。

### 咽中痛需分虛實，再對症治療

賴博政醫師指出，咽中痛需分虛實，再對症治療。

26歲陳小姐近日因工作量增加，夜晚不斷熬夜，隔天醒來有點怕冷、畏風頭部陣痛，整天上班昏昏沉沉，夜晚回到家發現咽喉漸疼痛，晚上尤其明顯，吞口水時隱隱覺得彷彿有刀割的感覺，有時無法吞嚥食物，近日因為疫情反覆，她擔心是否又再次染疫，讓她十分緊張。

### 咽喉疼痛常見6大原因

衛生福利部臺北醫院中

# 咽喉炎是喉嚨痛凶手 咽喉痛常見6大原因！

華人健康網 x 呼叫醫師



咽喉炎是喉嚨痛凶手，  
咽喉痛常見6大原因！  
賴博政中醫師：分虛實調理



賴博政 中醫師



**實火咽痛**  
 實火可能是感受到外在風熱邪氣，外感風邪上擾肺胃，造成咽痛，咽中乾澀，痛如火燒，刺痛感明顯，不分白天晚上均會疼痛，通常疾病都來得較快，可能兼有發熱、怕冷、筋骨痠痛、頭痛、腹部脹痛、大便偏硬、解便困難、脈弦數等症狀。

**虛火咽痛**  
 虛火疼痛，一般見於晚睡，睡眠品質不佳，長時間

熬夜的民眾，原因是陰質虧損，虛火漸生，使咽中水分津液減少，清竅失養，造成咽中局部作痛，一般疼痛都較為緩和，隱隱作痛，些微不適，夜間較為疼痛，疾病的時間都拖得較久，一般是慢性疾病的一些併發症，常見到咽乾、隱隱作痛半夜明顯，眼睛酸澀，容易有分泌物，兼有腰膝痠軟，舌質暗紅，苔少或是無苔，脈細。

賴博政醫師說明，如果

是實火造成咽中疼痛，一般是突發外在邪氣循經上擾，而造成本病，如果是外邪造成，可用疏風解表的方式排除，若是內熱熾盛，可以選用清熱瀉火的方式。若是實火引的咽中疼痛，平時可以自製“銀花菊花茶”做緩解。

**銀花菊花茶**  
 材料：銀花三錢、菊花十朵、桑葉三錢、薄荷五錢。  
 作法：上述藥材洗淨後

裝入袋中，以1000C.C熱開水，煮滾後放涼即可飲用。

**功效：**銀花具有清熱解毒散結的功效，菊花、桑葉可以驅散外來風熱毒邪，薄荷葉有清散風熱，疏肝解鬱的效果，針對風熱毒邪引起的咽中實痛可以緩解。

虛火上炎導致咽中作痛，中醫認為是臟腑陰質虧損，造成局部化熱，清竅失養，改善虛火造成的咽痛，須補充本臟的陰質消除虛火，以肝、腎兩臟腑為主。如果虛火造成得，可以自製“玄參甘草降火茶”做緩解。

**玄參甘草降火茶**  
 材料：玄參三錢、甘草兩錢。  
 作法：玄參三錢、生甘草兩錢，洗淨後裝入茶包中，以500c.c熱開水沖泡飲用。

**功效：**玄參是養陰藥，可以滋陰消炎止痛，搭配甘草可以緩解虛火引起的咽痛。



恩爱是典型的賢妻良母，陳孝忠夫妻相親相愛，結婚多年終於有了小朋友小強。婆媳本是和諧相處。但因小強是他們唯一兒子，故此婆婆也十分愛惜他，天天如常上門“幫手”！恩愛初時不以為然，後來發覺婆媳二人管教孩子方法南轅北轍各有不同，她曾善意提醒，婆婆却堅持己見，認為她憑豐富的經驗永遠是對的！不幸的是孝忠却站在他母親的一方，認為孝敬父母是聖經的教導，並視孝敬等同凡事順服父母！結果夫妻關係一落千丈，每天便爭吵不休！

(sub-systems)，交叉互連在一起，代代相傳，彼此影響。例如夫妻是家庭的核心，三代的家庭直屬在上有雙方的父母，在下有夫婦二人的子女。每二人或以上可以成為不同的副系統，例如父母二人、夫妻二人、孝忠恩愛與小強、婆媳等都是不同的副系統。若要維持和諧關係便要設立合宜的界線(boundaries)，善用家庭關係的規則，調節各成員的互動關係，一起又分別地去體會“你、我、他(們)”的需要與愛好。

看來陳家需要家庭輔導，處理家庭角色、三代互動關係及教養原則等。輔導要由恩愛和孝忠開始，再加奶奶在過程中。可能在肯定奶奶在

我们先要了解家族是一个家庭关系的系统(system)，由不同家庭成员组合成为副系统



## 婆媳良好关系的秘诀

◎李耀全

他们家庭的重要性之同时定下界线、规则与时间表，约法三章，彼此尊重协调。关键人物是作为丈夫又是(母亲的)儿子的孝忠的角色，要用诸般的智慧调息婆媳之间在所难免的张力，尽量配合今日时代的处境与养育之新模式。

从灵性的角度来看，我们可以检讨圣经的婚姻观与家庭观，和两者间之相关性。太初神为亚当创造了夏娃是为他预备“相配的帮手”(创2:20)，而亚当便赞叹神的杰作，美丽的配偶(创2:23)。创世记的作者如此注释：“因此人要离开父母，和妻子连合，二人成为一体。”(创2:24)家庭关系原是由夫妻二人核心，儿女长大后便要“离开”父母，建立自己的家庭，传宗接代。

但“离开”(leave)不是“离弃”(abandon)乃是“连合”(cleave)，而“孝敬”(honour)不是“盲从”(submit)乃是“敬重”(respect)。

建立自己的家不要同时守“孝敬父母”之诫命与蒙福途径(出20:12)，两者不是彼此排斥。另作为长辈也要谨

记养育子女的责任不需要延续到孙儿的一代，该多为孙儿代祷，放手享受弄孙之乐吧！

来源：真理报



### 温馨晨语

生活，不是很容易，努力做好自己，  
 不管是被别人赏识，还是被轻视淹没。  
 当梦想还在，就不要放弃飞翔和追逐。  
 感觉走起来特别艰难，说明正在走上坡的路。  
 面对风雨，不要躲避，因为风雨之后就是彩虹。  
 一个人有了远大的梦想，就是在最艰苦困难的时候，  
 也会感到幸福，人生道路举步艰难，跟随上主前行，  
 彼岸似锦，梦想非凡。  
 诗人说：  
 “上帝必将生命的道路指示我。  
 在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永生的福乐。”  
 ~诗篇16篇11节~  
 愿以感恩的心进入新的一天。