



秋季护嗓 守好“咽喉要道”

一入秋,很多人的嗓子就开始“闹情绪”:早起干痒发紧,总觉得有东西黏在喉咙里,咳不出来也咽不下去,隔一会儿就想清一清嗓子。多数人的第一反应是“上火了”,泡点胖大海压一压。但事情往往没那么简单——秋燥更像是导火索,真正让咽喉“受伤”的,可能另有原因。

本期养生堂邀请福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉科主任、教授、主任医师洪育明和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙,为大家详细解读“秋燥伤喉”,并给出专业的意见建议。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

气候轮换 致呼吸道“缺水”

“口鼻为肺之门户。”洪如龙介绍,在中医看来,口鼻是肺与外界相通的第一道关口。秋燥之邪多从口鼻而入,秋燥耗津,咽喉首当其冲。

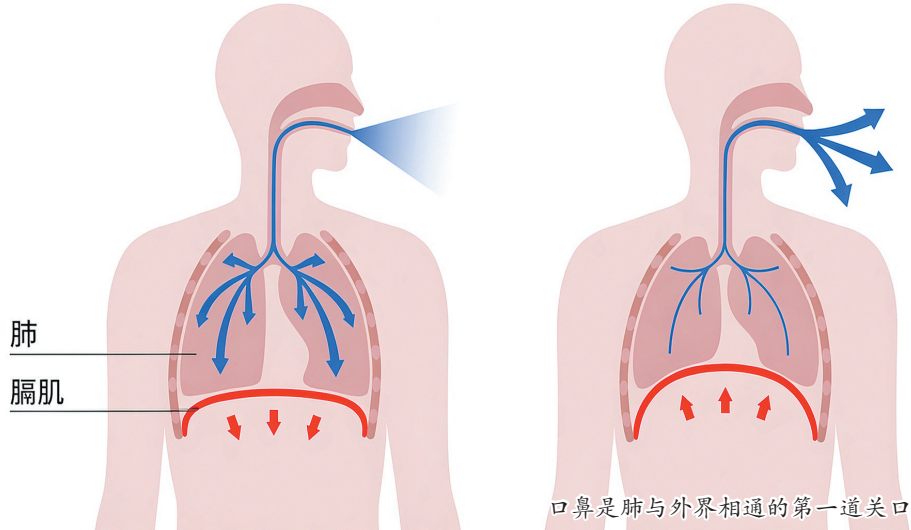
燥邪最容易耗伤人体的津液(注,体内起滋润、濡养作用的正常水分和精微物质)。咽喉失去津液濡润,就像机器缺了润滑油,自然会干涩、刺痛,甚至声音沙哑。

也有人疑惑:刚入秋天气还很热,怎么稍微一吹风嗓子就哑了?这背后是“肺气不足则表不固”在作祟。洪如龙表示,中医认为“肺主皮毛”,肺气就像身体表面的一道“防护罩”:肺气充沛,屏障牢固;肺气偏虚,屏障就出现缝隙。入秋前后天气仍热,人体容易出汗,“气随汗泄”会耗伤肺气;再加上经过一夏的消耗,入秋时肺气往往偏虚。此时风燥之邪便容易长驱直

入,引发咽干、咽痒、声音嘶哑。

“现代医学更聚焦于咽喉黏膜的炎症反应,以及呼吸道‘第一道防线’的状态。”洪育明分析,人体的鼻腔、咽喉、气管内壁覆盖着一层湿润的黏膜,它分泌黏液,能吸附灰尘、细菌等微小颗粒;黏膜上的纤毛不停摆动,把这些“垃圾”向外清扫。秋季空气湿度下降,呼吸道黏膜水分蒸发加快,黏液分泌减少、纤毛运动减弱,屏障功能随之下降;再加上昼夜温差拉大,冷空气刺激可使局部血管收缩、抵抗力下降,原本潜伏的慢性炎症便容易“冒头”。简言之,黏膜“缺水”,防线就会变弱。

此外,秋季空气中的花粉、尘螨等过敏原浓度升高,也可能诱发或加重咽喉不适。中西医的角度不同,但指向的核心一致——呼吸道“缺水”了。



咽喉发炎 避免频繁清嗓

要注意的是,嗓子干痒、发黏、总想清嗓,未必只是干燥,也可能与咽喉炎有关。洪育明介绍,咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症,通常分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两类。

急性咽喉炎多由病毒、细菌引起,起病急,初起为咽干、咽痒、灼热或轻度疼痛,可迅速出现声音嘶哑,常伴发热、干咳或少量黏痰。多数经抗感染治疗后后可完全恢复。

慢性咽喉炎多因急性炎症反复发作、不良生活习惯、用嗓过度、理化刺激、抵抗力低等所致。症状因人而异,常见咽部异物感、烧灼感、干燥感、痒感、轻微疼痛,咽部黏液吐不净、干咳清嗓、需不断喝水、晨起刷牙恶心等,患者进食不受影响,但多反复难愈。

洪育明提醒,有一个容易被忽视的习惯要尽量避免:频繁清嗓。正常发声时,两侧声带规律地轻轻接触;而清嗓时,声带会瞬间拉紧,气流猛烈冲击、振动声带,相当于一次剧烈撞击。长期反复清嗓,可能造成声带充血、水肿,诱发声带小结或

声带息肉,也会使咽喉表面起保护作用的黏膜屏障受损,反而更容易引发急、慢性咽炎。

洪育明建议,想缓解不适,不妨用“小口喝温水慢慢咽”“做几次吞咽动作”或“轻轻哈气”来代替清嗓。



长期反复清嗓易伤喉,更容易引发急、慢性咽炎。

秋冬咽炎 或藏五类隐疾

入秋后咽喉不适,还常常牵连其他部位或疾病,不能把咽炎都归咎于“秋燥”。洪育明介绍,归纳起来,秋冬咽炎还与五大类因素有关。

1. 胃食管反流。胃内容物向上反流至咽喉,对黏膜造成物理和化学刺激,可引起咽部异物感、恶心中咽等。咽喉反流患者的典型症状是异物感、慢性咳嗽和频繁清嗓,常伴有烧心、反酸。很多人的“咽炎”反复不愈,根子其实在胃。

2. 鼻源性咽炎。鼻炎、鼻窦炎和鼻咽部炎症产生的分泌物经鼻后滴漏,长期刺激咽后壁,可导致慢性咽炎。

3. 鼾症(阻塞性睡眠呼吸暂停综合征)。慢性咽炎发病与鼾症有关。患者多伴有咽部黏膜水肿、干燥和咽壁淋巴滤泡增生;睡眠时气道反复阻塞,造成胸腔高负

压,可引起胃食管反流,部分人因此表现为反流性食管炎和咽炎。

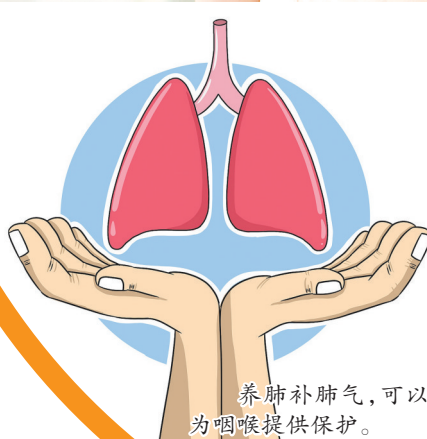
4. 过敏性疾病。部分慢性咽炎与过敏有关,表现为咽异物感、咽痒、肿胀感、干咳,抗过敏治疗可减轻症状,不过停药易复发。

5. 慢性感染性及全身因素。贫血、消化不良、心血管病、内分泌紊乱、自主神经失调、维生素缺乏、免疫功能低下等,都可能使急性咽炎转为慢性。病毒性咽炎多呈自限性,通常一周左右可自愈;细菌则可能长期寄生在咽后壁,菌群紊乱时引起持久炎症。

洪如龙提醒,咽喉的不适有时也和情绪密切相关。中医有“梅核气”的说法。主要表现为咽中似有异物、咯之不出、咽之不下、时发时止,但进食不受影响。这多与情志不舒、肝气郁结有关,在女性群体中更为多见。



少量多次喝温水,让咽喉黏膜时刻保持湿润。



养肺补肺气,可以为咽喉提供保护。



罗汉果胖大海饮有助于清咽喉之火



梨润肺燥,蜂蜜滋润咽喉。

内调外护 四招培元固肺

面对秋燥,润喉是一大要务。专家建议,与其等嗓子红肿疼痛了再忙着吃药,不如提前做好4件事,避免咽喉受伤。

第一,多喝水保湿度,让嗓子“润”起来。

润喉伤的第一要务是润燥生津。洪育明介绍,最简单也最重要的办法是少量多次喝温水,让咽喉黏膜时刻保持湿润。《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候、低身体活动水平下,成年男性每天饮水1700毫升、女性1500毫升;关键是少量多次,每次150毫升至200毫升,间隔1小时至2小时主动补水,不要等到口渴才喝,也不要一次性暴饮;水温以35℃至40℃、接近体温为宜。

不过光喝水不够,还应注意减少水分流失。咽喉黏膜对湿度很敏感,建议把室内相对湿度维持在40%至60%,可用湿度计监测。加湿器优先加纯净水或蒸馏水,不要直接加自来水;每天换水,每3天到5天清洁一次;不要添加精油、醋、消毒液等;也不要24小时连续开启,用几小时后应暂停并开窗通风——湿度超过60%反而容易滋生霉菌和尘螨。鼻腔特别干时,可用生理盐水冲洗鼻腔,或用棉签蘸少量医用凡士林涂抹鼻腔内侧。

第二,懂得吃辨寒热,把水分“锁”起来。

仅靠喝水还不够,还要善于“锁水”。洪如龙为大家提供了两份妙方——

雪梨蜂蜜:将雪梨去核,填入蜂蜜一

勺,隔水蒸20分钟,连汤带梨吃完。梨清肺润燥,蜂蜜滋阴润喉,两味合用,如同给燥热的咽喉敷上一层滋润的保护膜。

罗汉果胖大海饮:若偏向阴虚有热、咽喉干痛明显,可取罗汉果四分之一、胖大海2枚,沸水冲泡代茶饮,有助于清咽喉之火。

需要提醒的是:1岁以内婴儿不宜食用蜂蜜;罗汉果、胖大海性质偏凉,脾胃虚寒、容易腹泻者不宜久服,也不建议作为日常饮品长期大量饮用;孕妇、儿童及有基础疾病者,食用前最好咨询医生或药师。

此外,秋季饮食可适当增加酸味食物,如乌梅、山楂等,以敛肺养阴;同时少吃辛辣、烧烤、油炸食品,戒烟限酒。

第三,补肺气固肺卫,给咽喉加层“保护衣”。

“肺与秋气相应”,洪如龙介绍,中医认为,肺为“娇脏”,喜润恶燥;肺开窍于鼻,咽喉为肺之门户,又与大肠相表里。燥邪侵犯人体,最先耗伤肺的津液,于是鼻子干、咽喉干、干咳少痰,重的还会皮肤干燥、大便干结。通过补肺气,可以给咽喉提供保护,防止“秋燥伤喉”。

洪如龙表示,补肺气,最平和稳妥的食材是山药和黄芪。山药色白入肺,蒸着吃、煲粥皆可,平和补气而不上火;《中华人民共和国药典》记载山药可“补脾养胃,生津益肺,补肾涩精”。黄芪以补气最为擅长。遵

医嘱取生黄芪10克、防风3克、白术6克,煮水后少量多次饮用,这便是经典方剂“玉屏风散”的简化版——黄芪固表、白术健脾、防风御风,三味合力,给体表和咽喉筑起一道“防风墙”。要注意的是,中药需辨证使用,具体请遵医嘱,不要自行长期服用。

日常还可按揉鼻翼两侧的迎香穴。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁、鼻唇沟中,每天按揉数次,能通鼻窍、固肺卫。

最平和的食材是山药,蒸食或煲粥皆可,平和补气而不上火。此外,遵医嘱取生黄芪10克、防风3克、白术6克煮水饮用(玉屏风散简化版),能给体表和咽喉筑起“防风墙”。

第四,远离伤喉习惯,别“火上浇油”。

防喉伤,除了“补”,更要“避”。洪如龙提醒:饮食上,少吃辛辣、烧烤、油炸食物,这些燥热之物会在体内“点火”,火性上炎,直攻咽喉,同时戒烟戒酒,少食生冷、辛辣、酸味食物,多吃新鲜水果、蔬菜;用嗓方面,尽量不要长时间大声说话或清嗓子,避免反复摩擦声带黏膜,纠正错误的发声方法和张口呼吸的习惯;作息与情绪方面,晚上11点前入睡,睡前1小时不玩手机,让阴血归位,虚火自然“沉降”,同时保证充足睡眠,保持放松愉悦的心情;此外还要注意口腔清洁,早晚刷牙、饭后漱口,减少口腔和咽喉感染的概率。

久哑不愈 莫当“秋燥”硬扛

洪育明提醒,多数因干燥引起的咽喉不适,通过补水、保湿、调整生活方式都能缓解。但如果出现以下“报警信号”,就不是单纯的秋燥了,应及时就医:声音嘶哑持续超过两周,经休息或常规处理仍不见缓解;咽喉异物感或疼痛,伴吞咽疼痛、吞咽困难;痰中带血、刺激性干咳,或出现颈部肿块;呼吸困难、气促;咽部不适同时伴有不明原因的体重下降。

需要说明的是,持续超过两周的声音嘶哑,绝大多数仍是炎症、用嗓过度等良性原因,但也不能排除咽喉部病变的可能。洪育明指出,40岁以上人群声音嘶哑持续超过两周,经休息或药物治疗后未见缓解,应警惕咽喉部恶性肿瘤,建议尽早到耳鼻喉科就诊,必要时通过电子喉镜等检查明确病因,做到早发现、早处理。

咽喉是呼吸与进食的“要道”,也是身体与外界打交道的第一道关口。洪如龙建议,入秋后与其被动地等它“红肿疼痛”,

不如主动把“润、护、避”三件事做在前面:让黏膜不缺水,让肺卫有底气,让坏习惯

少一点。嗓子舒畅了,整个秋天也会过得舒服些。



咽喉病变需要及时就医

本期医学指导

洪育明 福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉科主任、教授、主任医师。兼任中国中西医结合耳鼻咽喉科专业学会头颈组常务委员、福建省医学会耳鼻咽喉—头颈外科分

会副主任委员等。擅长头颈肿瘤的切除与修复,鼻内镜及耳内镜下微创手术等。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求

于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。