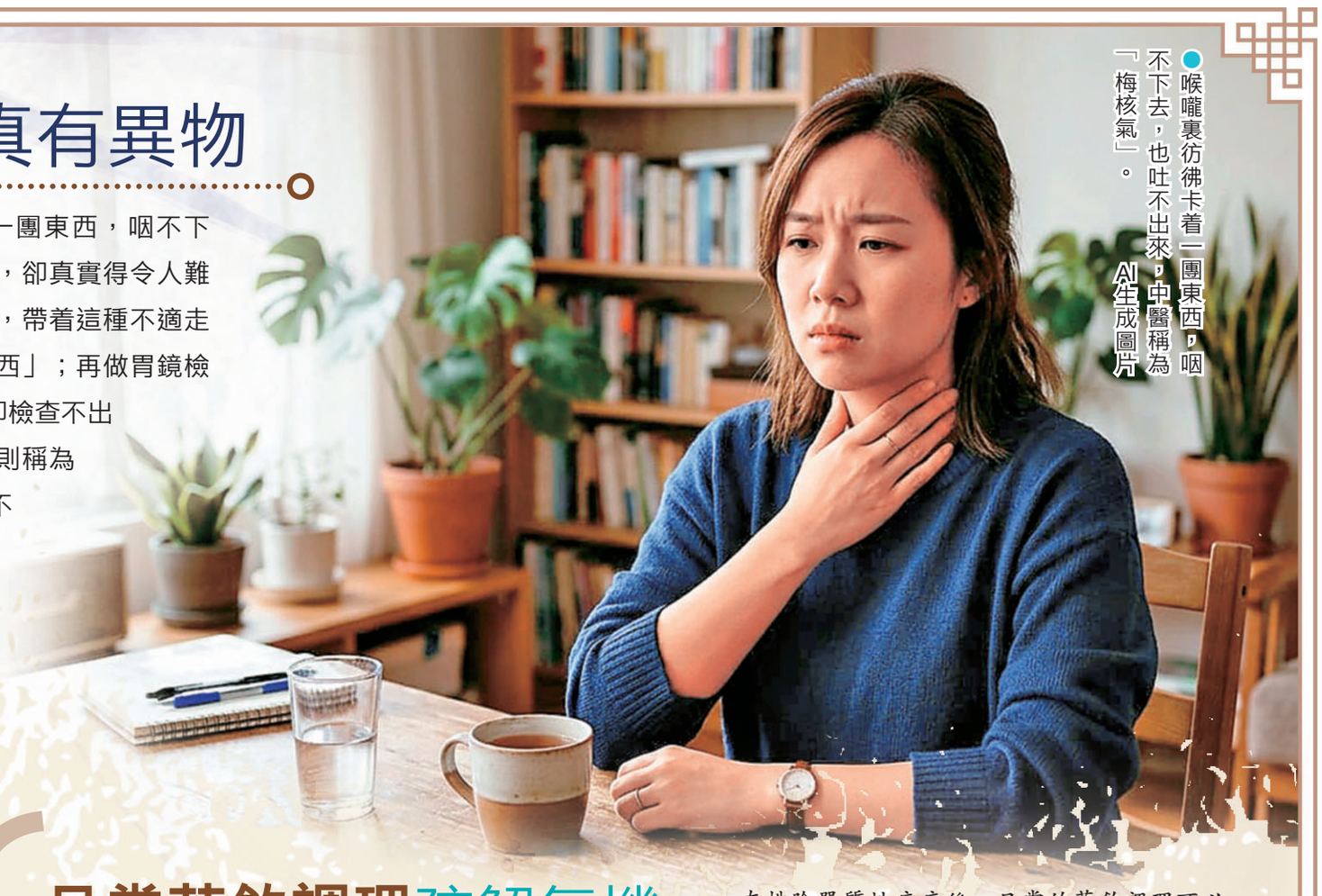
中醫調暢情志 化痰解鬱

梅核氣如鯁在喉非真有異物

不少人都曾有過這樣的感覺：喉嚨裏彷彿卡着一團東西，咽不下去，也吐不出來。它不痛不癢，不影響進食或喝水，卻真實得令人難以忽視。當人們開始擔心是否長了什麼「壞東西」，帶着這種不適走進耳鼻喉科診室時，做完喉鏡，醫生卻說「沒有東西」；再做胃鏡檢查，又說「未見異常」。這種明明感覺喉中有物，卻檢查不出實質病變的情況，中醫稱為「梅核氣」，現代醫學則稱為「癔球症」。患者常感覺喉間似有異物梗阻，卻找不到真正的「元兇」，令人困擾不已。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超
圖：中醫師提供、資料圖片


●喉嚨裏彷彿卡着一團東西，咽不下去，也吐不出來，中醫稱為「梅核氣」。AI生成圖片

病機概括「痰氣交阻」

就「梅核氣」這一現象，中醫對其早有深入觀察，相關論述可追溯至東漢時期。「醫聖」張仲景在《金匱要略．婦人雜病脈證並治》中記載：「婦人咽中如有炙臠，半夏厚朴湯主之。」所謂「炙臠」，即燒烤過的肉塊，用以形容喉間似有異物梗阻，吞不下、吐不出的感覺。後世據此將梅核氣的病機概括為「痰氣交阻」，並認為其與情志失調密切相關。

長期焦慮、壓力或情緒抑鬱，容易導致肝氣鬱結，使氣機升降失常。肝失疏洩後，還可能橫逆犯脾，影響脾胃的運化功能。中醫認為脾主運化水濕，脾氣虛弱時，津液難以正常輸布，日久便凝聚成痰濁。於是，無形之氣與有形之痰相互搏結，循經上逆，滯留於咽喉這一氣機出入的要道，最終形成揮之不去的異物感。

為了解開這塊「炙臠」，張仲景提出了流傳千古的名方「半夏厚朴湯」。方中以半夏化痰散結、厚朴行氣降逆，配合茯苓滲濕健脾、生薑和胃降逆，以及紫蘇葉芳香理氣，五藥合用，從氣與痰兩方面入手，化解兩者糾纏所形成的病機。

至於現代醫學對癔球症的病理生理機制，至今仍未有一致定論，但普遍認為與精神心理因素密切相關。此症較常見於女性，尤其是中青年及更年期女性。有研究顯示，女性患者約佔整體個案七成以上，而更年期女性的發生率亦高於非更年期女性。症狀往往在情緒波動、壓力增加或精神緊張後加重，這一點與中醫所指的「情志致病」不謀而合。因此，心理干預、情緒輔導及壓力管理，亦成為現代醫學治療癔球症的重要方向。

分清梅核氣與咽喉癌

此外，梅核氣亦容易與咽喉癌混淆，皆因兩者都可能以咽喉異物感作為初期表現，但本質卻截然不同。梅核氣屬功能性異常，患者雖感覺喉中有物，但在空咽時症狀較明顯，進食或飲水時反而減輕，甚至完全消失；而且症狀常隨情緒、壓力及疲勞程度而波動，時輕時重。相反，咽喉癌屬器質性病變，異物感通常持續存在且逐漸加重，並伴隨真實的吞嚥困難，部分患者更可能出現聲音沙啞、頸部腫塊，甚至痰中帶血等警號。

梅核氣本身並非危及生命的疾病，但正因其症狀與部分咽喉疾病相似，若咽喉異物感已持續兩周以上，或伴隨吞嚥困難、體重下降、聲音持續沙啞等徵狀，仍應及早求醫檢查，由專業醫護人員作出鑑別診斷，以策安全。

日常茶飲調理疏解氣機

在排除器質性疾病後，日常的茶飲調理可以成為疏解氣機、促進自然康復的溫和手段。以下推薦兩款茶飲供讀者參考。

玫瑰陳皮薄荷茶



它是一款側重於疏肝理氣的茶飲，做法先取玫瑰花三克、陳皮五克、薄荷兩克，一同置於杯中，以沸水沖泡，蓋燜約十五分鐘即可飲用。玫瑰花性溫味甘微苦，善入肝脾二經，能疏解肝氣的鬱結；陳皮理氣健脾，有助運化以杜絕生痰之源；薄荷辛涼，能清利咽喉，並輔助疏肝行氣。這道茶飲的芳香氣息本身就有助於紓緩緊張的情緒，對於因壓力大、情緒鬱悶而誘發或加重咽喉異物感的人而言，是一種簡便的日常安撫。

厚朴橘絡茶



若患者的痰濕之象更為明顯，咽部異物感伴隨胸悶、噁心、苔厚膩，則可以考慮使用厚朴橘絡茶。做法取紅茶三克、橘絡三克、厚朴三克、黨參六克，以沸水沖泡，燜十分鐘後代茶溫飲。厚朴行氣燥濕、消積散結，橘絡能行氣通絡、化痰活血，兩者合力針對「痰氣互結」的核心矛盾；黨參補益脾肺之氣，紅茶暖胃化濕，在攻逐痰氣的同時兼顧了脾胃的運化之力，體現了攻補兼施的巧思。這兩款茶飲一偏於疏肝解鬱，一偏於行氣化痰，可根據自身證候的側重，或在專業指導下選用。

簡單穴位按摩疏通經絡

另外，亦可以輔以簡單的穴位按摩來疏通經絡。

太衝穴

是肝經的原穴，位於足背第一、二蹠骨結合部之前凹陷中，每日按揉三至五分鐘，以局部酸脹為度，有助於疏洩肝氣。

豐隆穴

為胃經的絡穴，定位於外踝尖上八寸，脛骨前嵴外兩橫指處，是傳統的化痰要穴，按揉此穴有助於運化痰濕。

以上兩穴，一個疏肝，一個化痰，恰好呼應了梅核氣「氣」與「痰」的兩大病理因素。



調整生活節律 氣血調和

最後，調整生活節律同樣不可或缺。飲食方面，應盡量避免生冷、油膩及過甜的食物，因這類食物容易損傷脾胃，助濕生痰，為梅核氣的形成提供可乘之機。作息方面，則應保持充足睡眠，讓肝血得以濡養，肝氣得以柔和疏洩，從而維持氣機運行順暢。

中醫認為，梅核氣的形成與情志失調、氣機鬱滯息息相關，因此除了藥物調理外，更重要的是學會紓緩壓力、調暢情志。當情緒逐漸平和，氣血運行恢復協調，痰氣鬱結得以化解，那顆彷彿哽在喉間、吞不下也吐不出的「梅核」，自然會隨着身心的調和而悄然消散。

健康資訊 HEALTH INFORMATION

「環保小先鋒」實踐可持續生活

文：Health
圖：品牌提供

荷蘭皇家菲仕蘭旗下知名品牌荷蘭美素佳兒，連續第三年與屈臣氏攜手推動全港奶粉罐回收獎賞計劃「環保 Tin Tin 賞」。今年，荷蘭美素佳兒與屈臣氏進一步將合作由零售網絡延伸至親子教育及社區參與，並於早前首辦「WeGrow 升級再造親子體驗日」，透過親子工作坊與種植體驗，讓家庭親身認識回收物料如何獲賦新生。計劃的雙重電子印花獎賞將持續至今年 12 月 31 日，鼓勵更多市民參與回收，共同實踐可持續生活。

「WeGrow 升級再造親子體驗日」由荷蘭美素佳兒與屈臣氏夥拍本地創意升級再造設計工作室 GAAU1 UP 及青協賽馬會有機農莊，於九龍灣零碳天地舉行。



●出席「WeGrow升級再造親子體驗日」參加者合照。

體驗日由 GAAU1 UP 設計一系列升級再造工作坊，讓曾參與收集奶粉罐的家庭親身了解荷蘭美素佳兒奶粉蓋循環再造的過程，將減廢理念化為可見、可觸的學習成果。

小朋友在家長陪同下化身「環保小先鋒」，運用由奶粉蓋升級再造的牛牛及風車組件，創作荷蘭皇家菲仕蘭自家農場的風景畫作，連結品牌故事與環保教育。此外，青協賽馬會有機農莊帶來太陽花種子，讓家庭把種子種植在由奶粉蓋升級再造的環保花盆內，在日常生活中持續實踐「WeGrow」理念。這批由家庭親手製作的盆栽，會透過香港青年協會送贈予其機構會員及社區群體，將綠色心意延伸至更廣泛的社區。


●親子工作坊與種植體驗

「健康禮品指南」養護貼心之選



●人氣保健產品

聖誕將至，都市人對既實用又能承載深層心意的聖誕禮品需求日增。近年送禮趨勢不再局限於傳統飾物或擺設，而是轉向關注健康、活力與長遠養護的貼心之選。來自新加坡的保健食品品牌LAC利維喜明白都市人的保養需求，面對年末密集的社交應酬與節日派對，能為自己與摯愛建立穩固的內在防護力、時刻保持煥發狀態。由即日起，品牌特別呈獻「聖誕驚喜狂賞」冬日限定優惠，凡購買全店產品即享首件75 折、第2件7折、第3件5折優惠，讓大家能輕鬆以尊享禮遇挑選適切的健康美肌禮品，攜手歡度活力煥發的聖誕佳節。

「會員積分換領」養生健康產品



●蜂蜜黃芪阿膠糕



●麥蘆卡蜂蜜人參枸杞原漿飲

新西蘭天然健康品牌 COMVITA 康維他旗下會員計劃 Buzz Club 一向致力凝聚注重健康與生活品質的會員，提供獨家專屬禮遇與天然養生體驗。會員於香港專門店及專櫃消費 $1=1 分，為感謝會員長久以來的信任與支持，品牌推出今年度第一次的盛事「會員積分換領優惠」。今次換領活動特意集結多達 13 款人氣及養生健康產品，更推介 4 款焦點亮點產品，如麥蘆卡蜂蜜人參枸杞原漿飲、蜂蜜黃芪阿膠糕、山桑子明眸護眼膠囊及麥蘆卡蜂蜜潤喉糖等，涵蓋日常補氣滋養、護眼防護至潤喉強效保養。

五行多維度

文：王正亮

序章：我們活在參數的窄窗裏

可觀測宇宙約 930 億光年；地球年齡約 46 億年；人類出現約 30 萬年；人體約 60 兆個細胞。

你有沒有想過，此刻你能翹着二郎腿、拿着手機、抱怨天氣，這件事本身有多離譜？不是普通離譜。是你去買六合彩，中了頭獎，然後發現彩票機、印刷廠、稅務局、天氣和保安全部剛好配合——你才「有機會」中獎。我們的存在，就是這種級數的奇跡。

科學講的是機制：重力、核反應、磁場、大氣、潮汐、侵蝕、滲透壓，每一項都是冷冰冰的物理化學，但少一項，人類連出場機會都沒有。五行講的是關係：木火土金水，不是元素周期表，而是古人描述系統如何互相扶住、互相克制的語言——木主生發向上，火主能量釋放，土主承載收納，金主收斂約束，水主流動循環。整個系列，就是看這五股力量如何在地球這個窄窗口裏，剛好卡出一個「人」。數理講的是邊界：質量、半徑、逃逸速度、臨界值，差一寸，系統不是少一分，是骨牌全倒。

打個比方：地球像一套訂製西裝，肩寬差一厘米就唔合身；太陽像一個連續營業一百億年的合法併購案，穩定派息；大氣層像羽絨服，地磁像防盜門。全部剛好，你才可以在此刻叫外賣。宇宙這麼大，參數這麼窄，我們剛好站在窗中間——所以別再投訴外賣凍咗，你先要存在，才有資格投訴。

生活場景： 你早上被鬧鐘吵醒，賴床五分鐘，然後衝去刷牙。水龍頭一開，水來；煤氣爐一撻，火來；手機一睇，網絡來。你覺得理所當然，但這一切背後，係地球尺寸、太陽核聚變、大氣層、地磁場、月球潮汐、山高水塔、海水鹽度全部同時在線。任何一項參數偏移，你唔係「唔方便」，係「唔存在」。所以下次賴床，不妨心懷感激——你能賴床，本身已經是宇宙級奇跡。

五行比喻： 整個宇宙像一間巨型茶樓，木火土金水係五個夥計，各有各忙：木負責擺位，火負責蒸點，土負責承托，金負責收銀，水負責沖茶。五個夥計缺一個，茶樓照開，但你杯茶冇咗、張枱唔穩、埋單冇人收錢。人類就係嗰籠剛好蒸熟嘅蝦餃，全部條件啱啱好，先至熱辣辣上枱。

奇跡參數卡：930億光年、46億年、30萬年、60兆細胞。一句：宇宙這麼大，參數這麼窄，我們剛好站在窗中間。