



文·圖／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

胸悶的中醫治療與保健

胸悶是門診患者常見的主訴。造成胸悶的原因很多，可能是器官病變，或只是單純的功能失調，需要仔細辨別才可望治癒。

胸悶在中醫又稱「胸痞」、「胸滿」、「胸中痞滿」，其定義是「自覺胸中堵塞不暢、滿悶不舒」。胸悶除了與胸腔相關疾病有關以外，廣義的可以說是一種「缺氧」狀態。

胸的範圍包括胸腔（胸壁、胸腔上下開口、橫膈、縱膈腔、胸膜腔）及其上筋膜組織。縱膈腔是指胸腔內兩側肺臟中間的部位，前有胸骨，後有脊椎保護，縱膈腔內部則包含胸腺、心臟、大動脈、大靜脈、氣管、食道等重要的器官，相關器官有胸壁（皮膚、筋膜、肌肉、肋骨、胸膜）、心臟、肺臟、大血管、氣管、食道。

胸悶輕者，胸口有悶塞感；胸悶重者，則如有重物壓迫、呼吸不順暢、窒息感、心煩。胸悶可出現於多種病證之中，胸悶也可兼有胸脹或胸痛，一般來說，胸悶輕、胸脹重、胸痛更重。

胸悶常見的原因

● 器質病變

1. 呼吸道受阻：上呼吸道（鼻、咽、喉）、氣管、支氣管內腫瘤、氣管狹窄、氣管受外壓（甲狀腺腫大、縱膈腔腫瘤）。
 2. 肺部疾病：肺氣腫、支氣管炎、氣喘、肺梗塞、氣胸。
 3. 心臟疾病：二尖瓣脫垂、某些先天性心臟病、風濕性心臟瓣膜病、冠心病、心臟衰竭、心臟腫瘤、心包膜積水。
 4. 腸胃道疾病：胃食道逆流、食道炎、食道潰瘍、脹氣、打嗝、噯氣等。常見胸腹脹氣，或是胃食道逆流損傷食道，皆可導致胸悶。
 5. 膈肌病變：膈肌膨升症、膈肌麻痺症、橫膈膜疝氣。
 6. 胸壁肌肉問題：胸或背部肌肉緊繃。
 7. 骨骼疾病：脊椎側彎、肋骨骨折。
 8. 中樞神經病變：中風、腦腫瘤、中樞神經感染等。
- 神經功能失調：患者自覺胸悶、氣短，主觀感覺空氣不足、呼吸不暢，常有嘆息樣呼吸，吐氣後自感

舒適。時常伴有心悸、疲倦、頭暈、頭腦不清、驚恐、焦慮、多汗、失眠、肢體麻木等症狀，似冠心病、心絞痛，但心電圖、心臟超音波等各種檢查均未發現器質性病變。

- 體液代謝和酸鹼平衡失調
- 感染

人體為何會缺氧？

- **呼吸中樞**：呼吸主要由呼吸中樞控制，也就是神經系統，所以當緊張焦慮的時候，自律神經失調可導致胸悶。
- **呼吸化學控制**：呼吸也牽涉到呼吸化學控制，呼吸化學控制可保持體內氧氣、二氧化碳和氫離子的濃度，當體內的二氧化碳和氫離子過量時，會造成中樞神經興奮而刺激化學受器，呼吸肌的呼氣和吸氣訊號大幅增加，使得呼吸加快加深，所以當疾病導致身體酸鹼值不平衡時也會胸悶。
- **呼吸機轉**：呼吸機轉主要有3個。肺呼吸，大氣和肺泡交換氣體的過程；外呼吸，肺泡與血液交換氣體；內呼吸，血液與組織細胞交換氣體。當肺部有病變或組織、肺部血液循環不佳，影響氣體交換，也會胸悶。
- **組織氧合決定因素**：通氣是氣體從肺吸入與呼出，擴散是氣體移進移出微血管，攜帶是血紅素攜帶氧氣，灌流是微血管充盈的程度，氧氣需求則由使用率決定。所以貧血會導致胸悶；而心肺功能不佳者在運動或爬高山時，因氧氣需求增加，易有胸悶表現。
- **呼吸與循環維持組織氧合**：換氣不足時，心臟工作量將增加以達代償改善；循環功能不足時，呼吸工作量也會增加以達代償改善。



當此代償功能失靈，組織缺氧，將導致胸悶。

- **呼吸肌肉**：又分吸氣肌肉、呼氣肌肉。當脹氣將橫膈膜往上擠，或緊張焦慮的時候，無形中要使用更多輔助呼吸的肌肉，容易引起頭頸肩背痠痛，也會出現呼吸不暢、胸悶、頭暈頭痛、疲勞倦怠、注意力不集中等症狀。
 1. 正常吸氣由橫膈膜和外肋間肌負責，當橫膈膜收縮和外肋間肌收縮時，橫膈膜位置向下且胸腔同時向外和向上運動，胸腔體積變大，壓力相對變小，大氣的空氣就被吸進肺中。在用力吸氣或深呼吸時，除了橫膈膜收縮外，還需吸氣輔助肌，如胸鎖乳突肌、斜方肌、斜角肌和外肋間肌的協助。
 2. 正常呼氣沒有肌肉收縮，當橫膈膜和外肋間肌鬆弛時，胸腔變小，壓力相對變大，因而空氣由體內吐出。當用力呼氣或氣流受到阻礙，負責呼氣的內肋間肌和腹肌開始收縮；內肋間肌收縮使肋骨往下移，腹肌收縮也使

肋骨往下移而壓迫腹腔內臟，迫使橫膈膜往上凸，使得胸腔體積縮到最小，肺內壓增至最大，體內氣體大量呼出。

胸悶的中醫觀點

在了解為何會胸悶之前，首先應認識「胸陽」。陽受氣於胸中，心主血屬營，肺主氣屬衛，皆藏於胸中。胸中如天，陽氣用事，指的是「心肺之陽氣」。心主血脈，主神志，依賴于心陽，心陽通則血脈充盈而神明正常；反之陽氣痹阻，則血脈不通，神失所養。肺主宣發、肅降、通調水道，皆依賴于肺之陽氣，肺氣暢則宣降正常，治節有度；反之則宣降失司，氣精不布，喘息咳嗽。心肺陽氣宜通宜暢，胸陽不振以通為補，故用藥以溫通為補。

《類證化裁》提到：「胸中陽氣，如離照當空，曠然無外，設地氣一上，則窒塞有加。」意思是「胸腔應有如天氣晴朗時的空氣，溫度及濕度適中，不受到任何阻礙或壓迫。」《內經》提到：「五臟六腑皆令人咳，非獨肺也。」同樣的道理，會造成胸悶的原因也很多，人體的經絡中，十二正經、任督二脈、衝脈、陽蹻脈、陰蹻脈皆可經過胸腔，其中任一經脈出了問題也可能導致胸悶。

外界環境對呼吸的影響

門診常見主訴胸悶的患者，在陰雨天前或陰雨天時會發作，這是因為當溫度、溼度和氣壓變化時，人體無法相對應調節有關。人體感到舒適的環境為夏季室溫25℃、相對濕度40-50%，冬季室溫18℃、相對濕度60-70%。

氣壓對人體的影響主要可分生理與心理兩個方面。生理方面主要影響人體內氧氣的供應而導致胸悶，人體每天需要大約750毫克氧氣，其中20%為大腦耗用，當自然界氣壓下降時，大氣中氧分壓、肺泡的氧分壓和動脈血氧飽和度都隨之下降。心理方面主要使人感到壓抑，自律神經趨向緊張而導致胸悶。

情緒與胸悶息息相關

人的情志活動與五臟有密切關聯，以五臟精氣為物質基礎，如心在志為喜、肝在志為怒、脾在志為思、肺在志為憂悲、腎在志為驚恐。

情緒失調為何會導致疾病呢？因為情緒失調會使氣機失調，進一步影響氣血津液及臟腑功能，從而造成病變。相反的，疾病也會影響情緒，情志活動以臟腑精氣為物質基礎，所以臟腑經絡氣血的失調會引起情志波動。



情志失調會損傷臟腑及氣機，怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎，喜怒傷氣、暴怒傷陰、暴喜傷陽，怒則氣上、喜則氣緩、悲則氣消、恐則氣下、思則氣結。這些臟腑的損傷及氣機的紊亂都可導致胸悶。

胸悶的簡易辨證

在辨別非器質病變導致的胸悶之後，可依以下原則作簡易辨證：

- 喜深吸氣後憋氣：氣虛。
- 無法深吸氣到底：腎不納氣（呼多吸少，動則喘促）。
- 嘆氣或吐氣會比較舒服：肝氣鬱滯，與情緒或壓力較有關聯。
- 陰雨天前胸悶：細胞缺氧。
- 陰雨天胸悶：身體濕氣較重。
- 說話多或運動後胸悶：心肺功能不佳。

胸悶的預防與保健之道

● 常笑宣肺

大笑能使肺擴張，人在笑中還會不自覺地進行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通暢。人在開懷大笑時，可吸收更多的氧氣進入身體，隨著流暢的血液行遍全身，讓身體每個細胞都能獲得充足的氧氣。

● 養肺食療

1. 忌辛辣油炸、燒烤煎炒或菸酒等刺激品。
2. 宜常食具滋潤作用的蔬菜水果，如百合、花生、蓮藕、蓮子、菱角、黑木耳、白木耳、新鮮山藥、葡萄、草莓、梨子、甘蔗、烏梅、洋菇、竹筴、胡蘿蔔、豆腐、地瓜葉、秋葵、皇宮菜等。
3. 養肺中藥，如人參、山藥、黃耆、百合、沙參、麥冬、玉竹、菊花等。

● 穴位保健

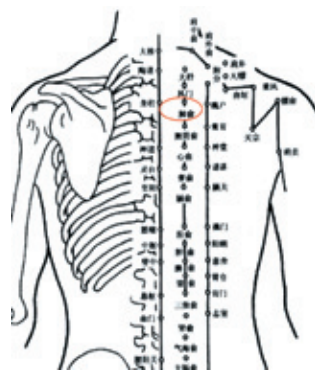
1. 迎香穴

將兩手拇指及魚際相互摩擦有熱感後，沿鼻梁、鼻翼兩側上下按摩60次左右，然後按摩鼻翼兩側的迎香穴（位於鼻唇溝與鼻翼交界處）20次。有通鼻竅的功效。



2. 肺俞穴

每晚臨睡前端坐椅上，兩膝自然分開，雙手放在大腿上，頭正目閉，全身放鬆，意守丹田。吸氣於胸中，兩手握成空心拳，輕叩背部肺俞穴（位置在背後第3胸椎棘突下，左右旁開2指寬處）數十下，同時抬手用掌從兩側背部由下至上輕拍，持續約10分鐘。這種方法可以舒暢胸中之氣，有健肺養肺的功效。



（位置在背後第3胸椎棘突下，左右旁開2指寬處）數十下，同時抬手用掌從兩側背部由下至上輕拍，持續約10分鐘。這種方法可以舒暢胸中之氣，有健肺養肺的功效。

3. 內關穴

內關穴位於前臂掌側，腕橫紋上2寸（3橫指），掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。具有寧心安神、寬胸理氣、和胃止嘔的功效。☯

