



中医治疗口腔异味

<http://www.firstlight.cn> 2010-03-05

酸、甜、苦、辣、咸，食品中的各种滋味都要靠我们去细细品味。但在日常生活中，经常会有一种奇怪的现象，即使没有进食过什么食物，口腔有时却会莫名奇妙地出现味道，比如我们常说的口苦、口酸等。有人觉得这是正常的现象，不值得大惊小怪，但中医认为，这种异常的口味，往往是脏腑功能失调或疾病的一种外在表现。

口 苦

中医认为，口苦与热邪、肝胆关系密切，是由于肝胆蓄热，胆气熏蒸所致。口苦常与胆汁代谢失常有关，多见于胃热炽盛及心火上炎者。常见症状有头痛眩晕、面红眼赤、性急易怒、食欲不振、大便干结、小便赤黄、舌质偏红等。如经常口苦，不妨检查一下，看看是否患有肝胆等消化系统疾病。此外，有些癌症患者感受甜味的味蕾萎缩，舌微循环障碍，唾液成分发生改变，口腔内也会有苦味。

对症下方：口苦者可以服用一些金银花、黄芩等清热泄火的中药，平时饮食中可以多吃一些苦瓜、西瓜、菊花、决明子、苦丁茶等寒凉之食品。

口 甜

中医认为，脾热口甘，口甜反映脾脏有热，其中有实热与虚热之分。实热者口干喜饮，便结尿黄；虚热者食纳减少，神疲乏力。多见于消化功能障碍以及胃肠炎等患者，有时糖尿病病人由于血糖增高，也会觉得口中发甜。

对症下方：口甜者在饮食上应有所注意，实热者忌燥热辛辣之品，可进食清热泻火之物，如豆腐白菜汤、野苋菜汤等；虚热者可食莲子糖水、淮山药莲子煲鸭、党参淮山药煲鱼等。另外还可服用紫苏、藿香、佩兰、白术等中药，以帮助化湿，可以多吃些薏苡仁、荸荠、冬瓜等利湿之食品。

口 咸

口咸乃肾虚所致，多见于慢性肾炎、慢性咽炎、神经官能症和口腔溃疡等患者。口咸者常伴有神疲力乏、腰酸腿软、头晕耳鸣、盗汗遗精等，有些则是萎靡不振、畏寒肢冷、夜间尿频、阳痿带下等。

对症下方：肾虚分两型，阴虚和阳虚。肾阴虚者不宜进食辛辣燥热助阳之物，宜进食滋阴补肾之品，如黄精淮山药炖母鸡、海参糯米粥等。肾阳虚者不宜进食寒凉生冷伤肾之品，宜进食温肾壮阳之物，如鹿角胶生姜大米粥、枸杞子栗子炖羊肉、附子煲狗肉、鹿茸片炖瘦肉等。口咸者还可以经常服用一些熟地、肉桂等祛寒补肾的中药。在冬季，可以多食用核桃、桂圆等补品。

口 酸

中医认为，口酸多为肝胆之热侵脾所致，常伴有胸闷肋痛，恶心、食后腹胀、舌苔薄黄、脉弦等症。常见于胃炎、胃及十二指肠溃疡，多伴有胸闷肋痛、恶心、饭后腹胀等。

对症下方：口酸者可以经常服用一些砂仁、木香、黄连等中药，平时少吃油腻的食品及甜食等。肝经有热的口酸者不宜进食辛辣、煎炸等燥热之品，宜进食清凉之品，如鱼片枸杞汤、甘菊粳米粥、海带明子汤等。脾虚不足者宜进食健脾暖胃之品，如胡椒煲猪肚、鲫鱼糯米粥等。

口 辣

口辣多为肺胃热盛、阴虚所致，常伴有咳嗽、痰黄稠、舌苔薄黄等症，多见于高血压、神经官能症、更年期综合征及长期低热者。

对症下方：自觉口辣的患者舌温可能偏高，舌黏膜对咸味与痛觉都特别敏感。这类人平时应忌食辛辣之品、火锅等，可以服用银黄口服液等中成药，多吃一些西瓜、生梨等水果。

除了以上所讲的五味，还有一些比较特殊的气味，如口臭、口淡、口涩等。

口臭的原因很多，如牙龈炎、内热过重、暴饮暴食、慢性胃炎、重症肝炎、肾功能不全等，往往都伴有大便秘结，首先应该通便，可以服用大黄等通便泄的中药。

口淡指口中味觉减迟、无法尝出饮食滋味。中医认为，口淡无味，饮食不香，多属病后脾胃虚弱，运化失健。一些老年人或久病初愈者往往会出现口淡、食欲不振，这多见于脾胃虚寒或病后脾气虚弱。平时可以多服用党参、生晒参等补气的药物，也可以多食用山药、扁豆等健脾的食物。

口涩常见于神经官能症或通宵未眠者，一般只要调整好睡眠时间即可消除口涩。但须注意，有些恶性肿瘤，尤其到晚期，多有味觉苦涩。

最后，还得提醒广大读者，在分析味觉异常与疾病的关系时，还须注意以下两点：

第一、味觉异常与年龄、性别、情绪、温度等因素有关，只有排除这些因素后，才能将它与疾病联系起来。例如，味觉的灵敏程度因人而异，儿童比成人强，青年比老年强，女性比男性强；同一个人，晚上比早晨强。情绪与味觉亦有关系，在愤怒、恐惧、焦虑、悲伤或疲劳时，味觉会降低；较长时间的饥饿会使味觉暂时失灵；此外，吸烟或过量饮酒及睡眠不足等，也会导致味觉异常。

第二、味觉异常有时与口腔卫生不良或味蕾受外界物质的暂时作用而发生的味觉变异有关，这些不属于味觉变异的范围。

[存档文本](#)