

口氣成因

又到新一年，最怕口臭，一忌「開口夾着脞」，二怕口有異味令人尷尬。一張開嘴巴，呼一口氣，隨即令人感到作嘔！這不但嚴重影響人際社交，更顯示個人健康已受到威脅。

口氣，又稱口臭，是指口中發出難聞氣味的一種症候，有些更會出現酸腐氣味。

中醫誘因

胃腸積熱：多因飲食不節，食物囤積在胃部，造成消化不良；或因嗜吃煎炸食物、飲酒或重口味等，導致火熱之邪犯胃而引起口氣。病徵見口臭、口乾、口苦、胃滿腹脹、大便乾硬，牙齦紅腫疼痛，潰爛流膿、出血，鼻塞涕黃，易生口瘡等。如繼續過量吃黏膩糕點或煎炸小食，脾胃積熱情況也會加劇，令胃中的腐濁氣上泛，問題更趨嚴重。

積食：因食滯、大便不通而致宿食停滯胃脘，令腸胃氣機升降受阻。當胃氣上逆，胃中腐濁之氣也會隨之上泛，因消化不良或夜食肥膩過多，導致有餿腐酸臭的口氣異味。常見口臭或口酸腐臭，胃腹脹滿或脹痛，噯腐吞酸，厭食，睡臥不安，或大便溏洩。

濕熱上蒸：嗜煙酒、經常熬夜，或長期生活在濕熱環境下，導致身體濕熱，當濕熱內蘊日久，上蒸頭面，形成口臭，表現為口中黏膩，口渴不欲飲水，大便黏滯不爽，胸滿腹脹，納呆，飲食不香，咯痰或流涕黃稠量多，牙齦潰瘍，口瘡經久不癒等。

脾胃虛弱：當脾胃虛弱和胃部消化不良時，就容易有食物殘渣在體內囤積，而經胃酸溶解的食物會滯留在胃部和腸部，長久便會造成口氣，嚴重更會令身體氣血虛弱、營養不良和新陳代謝減慢等。平時少有口氣，但每當過量吃煎炸肥膩等較難消化食物，便會因脾胃功能差而運化失健，出現消化不良的口氣。其他表徵還包括常感食少胃脹、易反酸及噯氣等。

肺臟虛弱：中醫認為，「肺主氣，司呼吸。」因過勞、腎虛、情緒不穩、壓力、氣血虛弱等，較易患上呼吸道疾病，例如鼻敏感、鼻竇炎、氣管過敏、傷風感冒和慢性咽喉炎，這些疾病都會令口腔和鼻腔細菌增加，因而發臭。若果經常接觸被污染的氣體，如抽煙、二手煙或工作、居住環境空氣質素欠佳，亦有機會導致肺臟虛弱，繼而出現口氣。

高危人士

第一類：患有鼻炎、鼻竇炎、牙周病、齒齦炎、慢性咽炎或扁桃腺炎的人士。

第二類：嗜食辛辣、肥膩、重口味（如洋葱、蒜頭、京葱等）、奶類、甜食或有偏食、暴食傾向者。

第三類：口舌生瘡，因為細菌的腐敗發酵作用，而會產生難聞的臭味。

若果不幸出現口氣的煩惱，也不用太擔心，利用針灸，即可達立竿見影之效。

針灸：針刺商陽、少商、內庭和太沖等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，七次為一療程。除可清肺利咽、解表排毒退熱外，還可清心潤肺、疏肝和胃，從而獲得香口除臭之妙效。

本草醫藥坊