而形成了慢性咽炎。

症狀因人而異，通常是咽部乾痛，常覺得有黏痰而不易咳出，吞口水時覺得有東西梗在喉嚨（異物感），尤其是性格內向的人，較敏感且特別去注意它，更覺得痛苦；再加上報章雜誌上的報導，咽癌、食道癌的早期症狀又恰巧只是咽喉的異物或稍爲吞嚥困難，因而使得部分人士以爲自己喉嚨裏長了東西，到處就醫；偏偏這種症狀不容易完全消失，更讓病人有治不好的感覺，使他的心情更緊張，不自覺地咽頸部肌肉也緊張起來，而覺得吞口水更加困難。頸肩肌肉緊張，甚至前胸有壓迫感，呼吸困難，如此越注意它，治療效果又不彰，更加重症狀，以致形成了惡性循環。因而除了慢性咽炎外，又多了一種咽神經症了。

症狀治療

慢性咽炎的患者，首先要儘量避免局部之刺激，要戒煙酒，少吃刺激物，減少長時間連續說話。

藥物治療是以症狀治療爲主，如化痰劑、消腫止痛劑，如有黏痰不易咳出，可早晚以溫塩水（1公克塩泡100CC溫水）漱口。在咽部細菌感染時，要以抗生素徹底治療，如患者同時併有肥厚性鼻炎或慢性鼻竇炎，常鼻塞、鼻涕倒流，或慢性扁桃腺炎經常咽痛及急性發作，可考慮手術治療。若有頸肩肌肉緊張，可予肌肉鬆弛劑。如果說明了病情及使用藥物治療後，效果不好，且病人一直很在意這些症狀，情緒不寧常失眠時，最好看一一精神科醫師，這對咽神經症的治療是很有幫助的。

放鬆心情

我們生活在目前的生活環境中，咽部很容易受到刺激，如不幸發生慢性咽炎的症狀，則要請耳鼻喉科專科醫師檢查；如果沒有任何不好的發現，應放寬心情，配合藥物及局部治療，將症狀減輕到最低，以防止產生咽神經症的症狀。

農產品專書加工

衛生・安全・健康

水果加工

(平)200元

介紹本省常見水果的加工方法，分爲果汁、果醬、蜜餞、乾果等四大類計41篇。

18×17(公分)

方祖達、李錦楓等10數位食品加工專家著

蔬菜加工

(平)120元

介紹本省民間各種蔬菜加工方法：蘿蔔乾、黃蘿蔔、蘿蔔、雪裡紅、樹子、醬瓜、酸辣菜、福神菜、冬菜、筍乾、醬筍、鹹菜、覆菜、榨菜、公館榨菜、越南脯等16篇。18×17(公分)・88頁

10數位食品加工專家著

畜產品加工

(平)230元

介紹我國傳統風味的畜產品加工製作方法，分肉品、乳品、蛋品等三大類43篇專稿

18×17(公分) 240頁

10數位畜產加工專家著

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)3628148

郵政劃撥0005930-0豐年社 每次郵購另加掛號郵資45元

全省書局有售・農林漁牧園藝家政書籍2000多種，總目錄兩索即寄