

清晨爽利

播出時間：星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士（中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士）

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之症狀鑑別篇(下)

身體毛病有信號

及早察覺防治好(13) (16/05/2023)

五問飲食(10)—— 口味

5. 口鹹

是指自覺口中有鹹味，有時吐痰時也覺痰有鹹味。中醫的五味學說(根據五行理論)指出「鹹入腎」，所以口鹹的辨證，多與腎有關，臨床上主要分為三個證型，包括腎陰虧虛、腎陽虛衰和脾濕不化。

1. 腎陰虧虛

因鹹為腎之味，口鹹多為腎液上泛所致。由於平素勞傷過度，或年老體衰，或久病不愈，致腎臟受損，導致下元虛衰。腎陰虛者，多因陰虛火旺、虛火上炎，煎灼腎液，上騰至口舌感鹹。症見口鹹，或吐少量鹹味涎沫、腰膝痠軟、頭昏耳鳴，兼見五心煩熱、口乾、夜寐不安等陰虛證狀。治法為滋陰降火。

2. 腎陽虛衰

病因如上述，只是腎陽虛者，乃因腎陽不足、納攝無力致腎液上泛。症見口鹹、腰膝痠軟、夜間尿頻，兼見畏寒肢冷、氣短乏力、全身倦怠等陽虛症狀。治法為溫補腎陽。

3. 脾濕不化

如因種種原因，包括飲食不節、好食生冷寒涼、煎炸肥膩等，容易影響脾的運化功能，以致水濕內停。《血證論·口舌》：「口鹹是脾濕，潤下作鹹，脾不化水，故鹹也。」脾虛運不走帶鹹味的津液，故見口鹹而有粘膩感，雖口渴但不欲飲水、納差、頭重如裹、四肢困重、神疲乏力等。治法為健脾化濕。

現代醫學認為口鹹有很多原因：(1) 進食含鹽過多的食物(2) 身體脫水令唾液變鹹，可能和飲水過少、好飲酒，或糖尿病有關(3) 口腔出血，如咬傷舌頭或牙齦出血(4) 眼淚或鼻腔分泌物流入口腔等。此外，某些原因引致的感覺系統或神經系統失調，如細菌感染、藥物，缺乏維生素 B₁₂、鋅等，皆有可能導致口鹹。

廣東人喜愛的一種鹹味食品，就是鹹魚，無論有錢人或窮人，都曾經用鹹魚做餸。有一個以鹹魚組成的漢語成語，就是「鹹魚翻身」，驟眼看來，它像是指處於困境中的人，突然出現轉機；又或是經濟出現問題，一下子有好轉，這是正面的解釋，正如粵語所說的「鹹魚返生」一樣意思。事實上，在網上的確看到這個版本。

不過筆者看過另一個版本，意思完全相反，而且有一個有趣的典故。話說從前有一些非常貧窮的人家，自己家人幾乎三餐不繼，根本沒有多餘的菜餚招呼客人，假如真有客人到訪，就只能用唯一的一條鹹魚做餸招待客人吃麵糊。做法是把鹹魚炸一炸，放入麵糊煮一煮，而客人也按規矩只吃麵糊，不會吃鹹魚，因為大家都知道主人會把鹹魚留起，待下次有客人來訪，便再把鹹魚拿出來炸一炸，放入麵糊一起煮，出點味。如此下來，一條鹹魚可能會吃上一年多。可是，偶然會遇到一些訪客，可能不知規矩，或故意不守規矩，多多少少會吃一點鹹魚，如此一來，鹹魚的肉會越來越少。當一邊身的肉吃光後，便需要翻過來吃另一邊。這也意味着鹹魚已經吃了一半，快將全條吃完，之後需要再籌錢買一條，未來的日子將會越來越困難。

從這典故看來，「鹹魚翻身」是指未來的日子將會難上加難，而不是出現重大轉機。究竟這句話是正面還是負面，似乎並沒有定論。

無論如何，只要心中有愛，尤其是有愛情的滋潤，只要仍有得吃，就算是鹹魚白菜也會好好味。

健脾補腎湯 (1 人量)

材料：刺五加、茯苓及杞子(後下)各 15 克、陳皮 1 角。

製法：洗淨材料，以 5 碗清水猛火煲滾後，改用慢火煲 45 分鐘，加入杞子再煲 15 分鐘。

功效：益氣健脾、滋補肝腎。

小貼士

口鹹是自覺症狀，反映身體可能有毛病，但進食過鹹的食物，也會對身體造成損害。《黃帝內經》：「鹹走血，血病無多食鹹。」又說：「是故多食鹹，則脈凝泣而變色。」因此，中醫臨床上主張心病禁鹹，現代醫學也認為，多食過鹹(含鹽即氯化鈉 NaCl)之物，容易令心臟造成損傷，包括：(1) 增加血容量、升高血壓、加重心臟負擔。(2) 鉀及鎂的含量會減少，易誘發心肌損傷，心率失常。此外，進食過鹹的食物，有可能導致萎縮性胃炎(atrophic gastritis)，令胃黏膜出現異常的病理變化，包括腸上皮化生(intestinal metaplasia)及異型增生(dysplasia)的癌前病變。