

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(14) (23/05/2023)

五問飲食(11)—— 口味

6. 口膩

指口舌有黏膩感，澀滯不爽，正如廣東話所描述的「靚立立」；又或者舌有粗糙感，又即廣東話所指的「鞋拾拾」，嚴重時食不知味。

口膩的症狀，可兼有口苦、口甜、口酸、口淡等不同的異常口味，但以口舌黏膩為主要臨床表現。中醫臨床上一般可見三個證型：寒濕困脾、濕熱中阻和痰熱蘊脾，都和脾的運化功能有關。脾的功能之一是運化水濕、輸佈津液。若平素好食生冷寒涼之品，或肥甘厚味，容易損傷脾的運化功能，以致水濕積聚，形成內濕；若遇天氣潮濕，或感受雨露霧水，或汗出衣衫盡濕未及替換，或久居潮濕之地，則會外濕為患，侵襲人體。內外濕患，皆能傷人致病。濕性重濁黏滯，濕邪上泛於口便可見口舌黏膩不爽。

(1) 寒濕困脾

患者平素脾胃虛寒，感受濕邪後，濕從寒化，寒濕困脾，脾陽受遏，影響運化水濕功能，水液上泛於口，便見口有黏膩感、口淡、不渴、食慾不振、胃脘脹悶、大便溏、倦怠乏力等。治法為芳香化濁、健脾去濕。

(2) 濕熱中阻

患者平素脾胃積熱，與濕互結，濕熱上蒸於口，症見口膩滯澀較重、口氣穢濁、食不知味、口渴不欲飲、脘腹脹滿、大便黏滯不爽、小便黃赤等。治法為清熱化濕。

(3) 痰熱蘊脾

平素脾虛、運化失常，以致濕聚成痰、鬱久化熱；或脾氣受困，鬱久化火，灼液成痰，痰熱阻滯，水運不暢致口中黏膩、口渴不欲飲、痰黃難咯、胸膈滿悶、心煩不眠等。治法為清熱化痰。

口膩的感覺是口中有黏膩感，「立齷齪」，似乎很難找到一個常用成語與之配合，反而想起了一個表面看似相反的成語「口乾舌焦」，其實是指話說太多，或費盡唇舌，以致口中乾涸，又即廣東話的「講到口水都乾曬」。這句成語出自清·劉璋《斬鬼傳》第四回：「兩個人想來想去，總沒個好法子。看看到半夜，餓的齷齪口乾舌焦，只好問仔細鬼道：「老弟，我們都飢了。我有帶來的一包狗糞，請你如何？」」《斬鬼傳》又名《捉鬼傳》、《平鬼傳》，成書於清康熙年間。故事描述唐德宗時，秀才鍾馗才高但貌醜，他到長安應試，被主考官韓愈、陸贄賞識取錄第一名，成為狀元。但當上朝見皇帝時，德宗嫌他貌醜，奸臣盧杞又乘機進讒，建議取消其狀元資格。鍾馗大怒，在廷上奪笏亂打，但被制服。他自覺含冤受辱，自刎而死，死後被德宗追封為「驅魔大神」，更被閻皇派到人間消滅斬殺鬼魅。故事反映和抨擊當時社會上種種醜惡現象。

說到口膩，筆者想起了一種生果榴槿，是我平生最討厭，亦從未入口的食物，因為其味太「難頂」，就算附近有人吃榴槿，我也會退避三舍。不過，身邊很多親友卻視之為至愛，趨之若慕。我常常問吃過榴槿的人，其味道及口感如何，有回應說香甜滑膩，像吃雪糕，但筆者每想起它在口中黏膩不化，臭氣衝鼻的感覺，便會「打冷震」。不過，有一首出自舊日粵語片時代的歌「榴槿飄香」，卻是唱好榴槿的味道。

健脾去濕湯 (1 人量)

材料：馬蹄(荸薺)100 克、生薏仁 50 克、芫荽 30 克。

製法：洗淨材料，馬蹄去皮，芫荽切段，加水 5 碗用猛火煲滾後，改細火煲 45 分鐘即成。

功效：健脾去濕。

小貼士

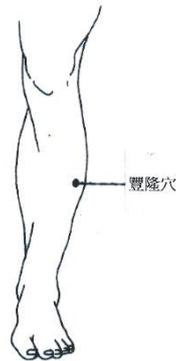
豐隆穴 (足陽明胃經)

定位：在小腿前外側，外膝眼與外踝尖連線的中點。

方法：用拇指指腹按壓豐隆穴 1~2 分鐘，每天 2~3 次。

功效：利水消腫，祛痰濕。

主治：痰嗽、肢腫、便秘、癲癇、頭痛、下肢痿痺。



廉泉穴 (任脈)

位置：在頸部，前正中線上，喉結上方，舌骨上緣凹陷處。

方法：以拇指指腹按壓廉泉穴 1~2 分鐘，每天 2~3 次。

功效：利喉舒舌，消腫止痛。

主治：舌下腫痛、舌緩流涎、舌強不語、暴暗、吞嚥困難。

