

# 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(15) (30/05/2023)

五問飲食(12)—— 口味

## 7. 舌不知味

是指舌頭嚐不出飲食的味道，但並無口甜、口酸等異常口感，亦與口淡無味的症狀不同。此外，「木舌」也有舌不知味的症狀，但患者尚有舌腫粗大、僵硬不能轉動、言語不利，與單純的舌不知味不同。《醫學綱目》：「木舌者，舌腫粗大，漸漸腫硬滿口，不急治，即塞殺人也。」

舌不知味在中醫臨床上可分三個證型，包括心血虧虛、痰迷心竅，和誤食中毒。

### 1. 心血虧虛

由於體弱，久病致陰血損耗，或失血過多，而新血未能補充，以致心血虧虛。心開竅於舌，而舌為心之苗，心有病變，可以從舌的情況反映出來。心血不足，不能營養舌頭而致舌不知味，兼見心悸不寧、失眠多夢、健忘等心神失養症狀，和眩暈、面色蒼白無華等血虛症狀。治法為養血安神。

## 2. 痰迷心竅

由於感受濕濁邪氣、壅阻脾胃、燥液成痰、痰濁上壅、蒙閉心竅，或因肺、脾、腎三臟功能失調，水津不運、聚濕成痰飲，蒙閉心竅，以致心神失常而發病，症見舌不知味、精神異常、喉有痰聲。治法為化痰開竅。

## 3. 誤食中毒

因誤食野菜(如有毒菰菌)，或其他有毒食物，毒素損傷舌質，或入血攻心，心神受擾，因心開竅於舌，心神受擾則舌無所主而致不知味道，病人應有誤食病史，及毒素傷胃的表現，如惡心嘔吐、胃痛等。治法為催吐解毒。

新冠肺炎肆虐全球 3 年多，不少受感染者在染病期間或痊癒後，聞不到氣味、吃不到食物味道，或出現嗅、味覺的異常改變。這些症狀被認為是新冠肺炎的後遺症之一。一些人在測試轉陰幾天後，其他症狀便消失了。但味、嗅覺的問題仍纏繞不去，對生活做成困擾。近日一份刊登在《英國牙科期刊(BDJ In Practice)》的文章指出，有接近 50%的新冠康復者有輕重不一的味嗅覺異常問題，確實的原因仍未能肯定，但醫學界人士普遍認為是病毒損害了味嗅覺神經所致。

新冠病毒透過細胞膜上的 ACE2(Angiotensin-Converting enzyme 2)受體，進入人體細胞進行攻擊和複製，肺部是重災區。此外，鼻黏膜上皮細胞，特別是支持細胞(一種支援嗅覺感測的細胞)也有 ACE2 受體。有耳鼻喉科醫生指出，病毒有時不會直接攻擊嗅味覺神經元，而是攻擊旁邊的上皮支持細胞，「病毒的棘蛋白會跟細胞受器 ACE2 結合，神經元上幾乎沒有 ACE2，但支持細胞有，細胞被攻擊會萎縮、失去功能。打個比喻，神經元就像是基地台，支持細胞就是天線，天線出問題讓訊息傳遞出問題或受阻，所以導致味嗅覺失調，嗅、味覺息息相關，很多人會同時出現，吃不出味道也可能是嗅覺出問題。」

舌頭不知味道，吃東西時就等於「味同嚼蠟」，原來這句成語並非描述口味而是與色慾有關。它出自佛經《楞嚴經》，佛祖告訴阿難(是釋迦牟尼的堂弟，也是佛祖的十大弟子之一。釋迦牟尼的父親淨飯王一有 4 兄弟，每人都有兩個兒子，所以釋迦牟尼合共有 8 個堂兄弟，而阿難是白飯王的兒子。釋迦牟尼最大，阿難最小。當佛祖 30 歲成道那天，阿難出生，所以他大阿難 30 歲。)修禪定的天人，人人對情慾輕重多寡有所差異，因而有不同境界和層次。眾生中有一類有心修道，而且並無男女情慾的雜念，但在俗世需行夫妻之道，男歡女愛之事時，不但全然無味，更能超然面對。因此，《楞嚴經》中有此語：「我無慾心，應汝行事，於橫陳時，味如嚼蠟。」意思是蠟本無味，嚼之亦然，因此佛祖用它來比喻心無情慾之人，即使肉體橫陳面前，就算如何誘人，也能淡然面對，只覺如嚼蠟般毫無樂趣可言，就如柳下惠坐懷不亂。

味同嚼蠟已被引伸來形容一個人清心寡慾，對任何事情不感興趣，要面對時就如嚼蠟無味的蠟一樣；又可用來形容一些事物如詩、文、戲劇平淡無味，觀之如味同嚼蠟。筆者心想一些看破紅塵、遁入空門的人，有幾許是對世情感到全然無味，味同嚼蠟呢？我愛聽一首「禪院鐘聲」，但聽來聽去仍未有確實答案。

## **檸檬四花茶 (1 人量)**

材料：玫瑰花 2.5 克、茉莉花及杭菊花各 3 克、素馨花 1.5 克、檸檬 3 片。

製法：先用熱水略沖四茶，加入檸檬，再倒入熱水焗 10 分鐘即可飲用；當天可多次沖泡至味淡止，代茶飲用。

功效：四花能輕清走上、疏肝解鬱，刺激嗅覺，配合檸檬酸味刺激味蕾，可能對食不知味者有輔助作用。

## **小貼士**

一般食物 / 藥物中毒反應，病人會口舌麻、眩暈、惡心嘔吐、皮膚紅疹或風團、發熱冒汗等。如懷疑中毒，可試服下列中藥解毒方：

可用金銀花 30 克、土茯苓及綠豆各 15 克、半邊蓮及甘草各 9 克，以 3 至 4 碗水煎剩 8 分，溫服，情況嚴重者應立即到急症室求醫。

## **改善嗅覺穴位**

### **迎香 (大腸經)**

位置： 在鼻翼旁外緣中點旁開 0.3 寸處。

方法： 以雙手中指指腹按壓迎香穴 1~2 分鐘，每天 2~3 次。

功用： 通利鼻道、淚道，醒腦明目，並能提高鼻腔粘膜的免疫功能。



### 改善味覺穴位

#### 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。

