

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

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

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(27) (27/05/2025)

打嗝(1)

相信人人都曾經有「打嗝」(又稱打呃或打嗝)的經驗，有時偶然短暫性發作，不久即自行停止；但有時斷斷續續打過不停，甚至持續數天或更久；甚或可以連續不斷打呃超過 48 小時，完全無法控制，這便有需要盡快求醫。

打嗝的正確名稱是「呃逆」，是有氣上逆，直衝喉間，以致呃呃連聲，聲短而頻，令人不能自制的病症，相當於現代醫學的胃腸神經官能症，與及某些胃、腸、腹膜縱隔，食道的疾病，如果引起橫膈膜膈肌痙攣，就會造成聲門附近的肌肉收縮關閉，令呼吸道迅速收窄，造成空氣急速排出，衝擊聲門，便發生打呃。此外，打呃亦可能是一種神經反射，當橫膈膜神經、迷走神經及中樞神經因肌肉收縮而被擠壓刺激，就會引起打呃。

引起打呃的原因很多，包括：

1. 飲食因素，例如吃得太快、過飽、多吃辛辣刺激的食物、喝湯水太快、太多、進食時不停說話，和進食容易產氣的食物或多氣的碳酸飲品等，都會促使過量空氣積存於胃部。
2. 精神和情緒因素，包括精神壓力、思覺失調、受驚或情緒變化過極等。

3. 疾病因素，包括炎症如胃炎、消化性潰瘍、肺炎、胸膜炎等；癌症如食道癌、胃癌，甚至腦瘤；心腦血管病如中風、心肌梗塞等。
4. 藥物因素，有指類固醇、安眠藥、鎮靜劑等，也可能會引發打呃。

坊間流傳很多舒緩或停止打呃的方法，而美國疾病控制與預防中心(Centers for Disease Control and Prevention)和英國國民保健署(British National Health Service)等衛生機構提出了一些建議：

1. 慢慢飲水。用大約 20 ~ 30 秒時間憋着氣，喝完一杯水，盡量重複嚥水的動作。
2. 重複憋氣動作。吸氣後約 10 秒後，忍着不呼吸約 10 ~ 15 秒，才慢慢呼氣。如此重複多次。
3. 吃少量醋或砂糖。滴幾滴醋或放一些砂糖在舌頭上，待其溶化，再用冷水送服。
4. 喝水或吞口水時，捏住鼻孔停止呼吸。
5. 用雙手抱膝盡量靠近胸前，維持 2 ~ 3 分鐘。
6. 放一片切薄的檸檬，放在舌頭上，吮吸檸檬汁。

打嗝，是咽喉發出呃呃怪聲，但自己卻無法控制，並不是心甘情願做的事情。不過，筆者看過一個寓言故事《鵠鵠效聲》，主角是一隻能仿效人類說話的八哥(鸚哥或了哥)，但這行為卻被一隻蟬嘲笑。典出《叔苴子·內篇》。《叔苴子》是明代莊元臣的著作，屬雜家思想。

話說八哥是一種生於南方的鳥，這種鳥被人用網捕捉後，經過訓練，日久便能模仿人說話。不過只能模仿幾句，而且從早到晚都是重複這幾句說話。在庭院中有一隻蟬在高叫(正是蟬聲高唱，夏日初晴。)八哥聽到後便嘲笑牠(相信是取笑蟬只會單調地吱吱鳴叫，不懂學人家說話。)蟬聽罷對八哥說：「你能學人說話，是好事，但你所說的都不是自己想說的話，那裏比得上我所叫的都是自己想表達的意思呢？」八哥聽後，低下頭來，覺得很羞愧，往後一生再也不跟人學說話了。

這句成語「鵙鵙效聲」通過八哥學舌的故事，諷刺那些毫無主見，只會模仿別人，卻沒有自己思想的人，不但拾人牙慧之餘，還到處吹噓自己。

這個寓言故事令我想起了許冠傑唱的《日本娃娃》，曲中主角是一個沒有內涵，毫無實力，只懂追求表面風光，一味靠充的「沙塵友」，他學人追求日本娃娃，但卻趾釘衰收尾。

止呃飲 (1 人量)

材料：瓜萸 30 克(打碎)、檸檬 3 片、紅糖適量。

製法：瓜萸略沖洗除去塵污，以清水 2 碗先煎瓜萸至 1 碗量，放入檸檬及紅糖煮溶即成。

功效：瓜萸清熱化痰、寬胸散結、潤燥滑腸，檸檬生津止渴、和胃安胎、化痰止咳，紅糖益氣補血、健脾暖胃、活血化癥；此茶飲有寬胸散結，化痰止咳功效，可改善容易出現呃逆之人士飲用。

小貼士

本篇湯水主角之一是瓜萸，用之入湯水源於《中國家庭神效自然療法》一書中，有一個用瓜萸治愈重症型呃逆的個案，簡介如下：薦方人於某年夏初，因開窗睡覺受涼，夜半熟睡中突然不斷打呃，起床飲了口白酒，當時雖止住了「打呃」，但病根沒除，次日又呃逆不止。他跟着用曾經行之有效的熱柿蒂茶治療，但病情加重，打呃越來越嚴重，一連四、五天沒有停止，並且發展為膈肌痙攣，甚至影響晚上不能入睡，白天說話不暢順，胃口也欠佳，自覺健康嚴重受損。最後有人介紹他用一條單方，用幾個瓜萸，洗淨後，皮、瓢、籽一起放入鍋煎湯(未介紹份量)服一次就見好轉，次天再服一次，呃逆徹底痊癒。

瓜萸是化痰中藥，味甘、微苦，性寒，有清熱化痰、寬胸散結和散結消癰的功效，但中藥課本未提及用其治呃逆。本個案只是單一案例，未可足信，不過，估計瓜萸寬胸，有可能放鬆橫膈膜或氣道的平滑肌而產生舒緩打呃的情況。如果稍試未能見效而打呃情況持續，便要立即求醫。