

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(34) (05/08/2025)

口鞋腳掘(1)

臨床上時常有病人投訴「口鞋鞋」、「腳苔厚」、自覺舌面有粗糙感，進食時味覺也不太靈敏，甚至有味同嚼蠟的感覺；嚴重時胃口也受影響，因為吃甚麼都覺得乏味。

中醫典籍並無「口鞋腳掘」的敍述，而與其意思幾乎相反的「口燥咽乾」則有描述。後者是指飲食不節，或勞倦所傷，以致脾胃虛弱，津液不能上乘於口腔所致。筆者認為「口鞋腳掘」者，其重點在於舌苔的狀態，尤其是濕重引起的舌苔增厚。所以先談談舌苔的情況。

望舌是中醫臨床不可缺少的一環，舌黏膜上皮薄而透明，其血液供應極為充足，舌乳頭變化極其靈敏，所以舌像是反映體內變化的非常靈敏的指標。舌像的變化，能客觀地反映正氣盛衰、病邪深淺、邪氣性質、病情進退，可以判斷疾病轉歸和預後，可以指導處方選藥。中醫認為正常的舌象是「淡紅舌、薄白苔」，具體表現是舌體柔軟、運動靈活自如、顏色淡紅鮮明；其胖瘦、老嫩、大小適中，無異常形態。舌苔色白，顆粒均勻、薄薄地鋪於舌面，揩之不去，其下有根，乾濕適中，不黏不膩等等。

「口鞋」的舌苔應該是厚而膩，厚苔是胃氣夾濕濁邪氣熏蒸所致，故厚苔主邪盛入裏，或內有痰飲、縮食積滯。如果舌苔色白，一般常見於表證、寒證。由於外感邪氣尚未傳裏，舌苔未出現明顯變化，故為仍正常之薄白苔。如果舌苔色黃，一般主裏證、熱證。由於熱邪熏灼，所以苔現黃色(尤其是有細菌感染)。舌苔厚而見苔質顆粒疏鬆，粗大而厚，形如豆腐渣堆積舌面，揩之可去者，稱為「腐苔」。若苔質顆粒細膩致密，揩之不去，刮之不脫，上面罩一層油膩狀黏液，稱為「膩苔」，多是濕濁內蘊、陽氣被遏所致，其主病包括濕濁、痰飲、食積、濕熱、頑痰等。凡苔黃厚膩，多為痰熱、濕熱、暑溫、濕溫、食滯，以及濕痰內結，腑氣不利等。若苔白滑膩，則為濕濁、寒濕。

「口鞋」兼見嘴唇乾，一般廣東人認為是熱氣濕重，簡單理解是口中有濕，所以不乾；但因有熱氣蒸乾嘴唇的濕氣。於此筆者想起一句成語「相濡以沫」，意思是用唾沫互相沾濕嘴唇，此成語出自《莊子·大宗師》的一個寓言。原文是：「泉涸，魚相與處於陸，相呴以濕，相濡以沫，不如相忘於江湖。」

話說一處地方的泉水枯竭了，很多魚被困在乾涸了的陸地上。牠們嘴對嘴互相噓氣，希望吹出濕氣給對方；又用唾沫互相濕潤對方的嘴唇和口腔，希望對方能支持下去。莊子慨嘆，在這樣一個只能久延殘喘的環境下，互相支持掙扎求存，倒不如像當初大家在江河湖泊裏互不相識，但卻能自由自在地游來游去，快樂地生活。正所謂「寧為太平犬，莫做亂世人。」

這寓言說明與其在亂世中表現得相親相愛，倒不如在盛世太平中彼此相忘，來得灑脫。但假如引申到愛情方面，兩個相愛的人，又是否真能做到「兩忘煙水裏」呢！

去濕消暑湯 (2 人量)

材料：五指毛桃(南薈)60 克、生薏仁及荷葉各 30 克、無花果 3 枚、豬瘦肉 200 克。

製法：洗淨材料，無花果切塊，豬瘦肉汆水，以清水 8 碗用猛火煲滾，改用細火煲 1 小時調味即成。

功效：南薈益氣健脾、行氣化濕，生薏仁利水滲濕、健脾止瀉，荷葉解暑清熱、升發清陽，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便，豬肉滋陰潤燥、補血；此湯具清熱利水，健脾開胃功效。

小貼士

很多人有刮刷苔的習慣，每天起床，梳洗時會用牙刷刷，希望把刷苔刷走。其實舌苔有真假之分，以有根或無根作為分辨標準。凡舌苔堅挺着實，緊貼舌面，刮之難去，像從舌體長出來者，稱為「有根苔」，此屬真苔。若苔不着實，似浮貼舌上，刮之即去，不似從舌體生出來者，稱為「無根苔」，亦即為假苔。

解剖學顯示，舌面黏膜表面有許多小的突起，稱為舌乳頭，按不同形態可分為絲狀乳頭、菌狀乳頭和輪廓乳頭等。絲狀乳頭數量最多，呈白色絲絨狀，有感覺功能。菌狀(蕈狀)乳頭較少，呈紅色圓形突起，散在絲狀乳頭之間，內含味蕾，司味覺。輪廓狀乳頭最大，有7~11個，亦含有味蕾，司味覺。

文中提到的腐苔可能是由於絲狀乳頭角化樹增長，且角化程度完全，中間填有黏液和食物顆粒所致。由於角化樹的角化程度較高，故容易脫落。膩苔的絲狀乳頭數目及其分枝均增加，各乳頭的角化樹相互糾結纏綿，故不易脫落，其中包埋有很多黏液及食物顆粒。

明乎此，便知道刷刷苔只能刷走舌面上的食物殘渣，黏液和細菌及脫落的角化產物等，但並不會刷走真苔。事實上，清晨起床，未飲水漱口前在鏡中看到舌苔滿佈，梳洗飲食後即退去，屬假苔；但仍然存在的舌苔並非無根，此為正常無病。所以看中醫時，不用先刷刷苔，只要飲杯水便可把舌面上的多餘物質沖走，醫師會察看得更清楚。