

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(35) (12/08/2025)

口鞋剗掘(2)

上一篇指出口鞋剗掘的感覺 / 症狀很可能和舌苔厚、膩有關，而且有些舌苔是揩之即去，但有些是揩之不去的。前者屬舌苔腐垢(簡稱舌腐，或腐苔)；後者屬膩苔，可根據寒熱再分為舌苔白膩(寒)和舌苔黃膩(熱)。

1. 腐苔

是指舌苔如豆腐渣，苔質厚而疏鬆，揩之即去，但很快又會再堆積於舌面。腐苔可見於多種中醫病證中，最常見的是胃熱痰濁上逆和宿食積滯。

(1) 胃熱痰濁上逆

由於胃失和降，胃濁上泛所致，以痰濁為主。除腐苔外，伴見噁心、口苦或咳吐黃痰，或胃悶納差。治法為清熱化痰辟濁。

(2) 宿食積滯

腐苔有臭味，伴見乾噁、口臭、噯腐吞酸、胃悶腹脹腸鳴、納差、便溏。治法為消食導滯。

2. 舌苔白膩

是指舌面蓋着一層白色濁膩苔，苔質緻密，顆粒細小，不易刮去。常見證候包括外感寒濕和寒飲內停。

(1) 外感寒濕

除舌苔薄白膩外，還可見風寒外感挾濕的症狀，包括惡寒發熱、頭痛頭脹如裹、身重疼痛、無汗等。治法為溫散寒濕。

(2) 寒飲內停

多因過食生冷、寒濕停滯於胃脘。舌苔白滑膩，舌體呈青紫色，面色晦暗或㿗色、眩暈、神疲、形寒肢冷、脘腹脹滿、嘔吐清涎、喜溫、尿少等。治法為溫陽健脾行水。

3. 舌苔黃膩

多因過食燥熱之品，或濕熱內停。指舌面有一層黃色濁膩苔，中厚邊薄。黃色主熱，常見證候包括痰熱閉肺、肝膽濕熱和大腸濕熱。

(1) 痰熱閉肺

除黃膩苔外，伴見咳嗽、喉中痰鳴、咯吐黃稠痰，偶見痰中帶血、胸膈滿悶，嚴重時呼吸急促、倚息不得卧。治法為清肺化痰。

(2) 肝膽濕熱

除黃膩苔外，伴見口苦、胸滿、目黃、膚黃、腹脹納呆、大便秘結、小便短赤等。治法為清熱化濕。

(3) 大腸濕熱

除黃膩苔外，伴見腹痛吐瀉、裏急後重、大便有膿血，屬熱痢。治法為清熱利濕。

「口鞋剝掘」是指自覺口中有不適的感覺，但這不適並不會影響旁人，不過如果

口舌並非有不適，而是多言多語，口不擇言地說話，即俗稱的「大口」，或「多嘴」，從而影響其他人，那就不是好事。於此筆者想起一個寓言故事「豐干饒舌」，典出《宋高僧傳》。

唐朝有一個僧人名豐干，他居住於天台山國清寺，和寒山、拾得一同被譽為「國清三隱」。早年做舂米的勞動工夫。後來和寒山、拾得兩位僧人相交甚歡。有一次，豐干行化緣到京兆。路上，豐干醫好一位要到台州做太守名為閻丘胤的頭痛（豐干含一口水噴在閻丘胤的臉上便醫好他）。此時，閻丘胤問豐干：「國清寺有沒有法力高超的和尚？」豐干回答說：「有兩個和尚寒山和拾得，一個做飯，一個洗碗，他們是文殊菩薩和普賢菩薩的化身。」閻丘胤到任後，便前往拜訪寒山、拾得，道明來意後，寒山笑問他說：「你如何知道來找我們的呢？一定是豐干饒舌，他自己也是阿彌陀佛哩！」閻丘胤回答說：「正是豐干告訴我的。」

後人用「豐干饒舌」這寓言諷刺多嘴多管閒事，所言無益的人。

諺語云：「言多必失」，說話口不擇言，隨時會禍從口出。記得林憶蓮有一首歌，就叫《講多錯多》。

化濕醒脾飲 (1 人量)

材料：**藿香**、**佩蘭**及**山楂**各 10 克、**茵陳** 15 克。

製法：將材料略沖洗除去塵污，以清水 4 碗煎 30 分鐘剩約 1 碗即成。

功效：藿香芳香化濕、和胃止嘔、祛暑解表，佩蘭芳香化濕、醒脾開胃、解暑辟穢，山楂消食化積、活血散瘀，茵陳清熱利濕、利膽退黃；諸品相配有**芳香化濕，解暑辟穢**功效。尤其適合胃有濕濁致口氣強烈 / 口臭人士。