

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**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (18) (10/02/2026)

眼白發黃(1)

眼白變黃(鞏膜黃染)通常是血液中膽紅素高於正常水平的表現，稱為黃疸，多與肝臟疾病、膽囊或膽管病變、血液疾病有關，有時亦會受某些藥物影響。膽紅素是隨膽汁排洩的有色化合物，它是血液中血紅蛋白的分解產物，呈橙色或黃色；其氧化形色則呈綠色。這兩者在腸道內容物混合後使糞便呈啡黃色或棕色。

黃疸(Jaundice) 分為三種：

1) 溶血性黃疸

當血中紅細胞破壞過多時，便會發生溶血性黃疸。溶血可由於紅細胞本身的缺陷 (如 G6PD 缺失症，即蠶豆症)；地中海貧血，或因中毒、感染，或因輸血配血不當時抗體的作用引起，它可令皮膚或眼白發黃 (中醫稱這種黃色為萎黃)，而尿及糞便保持其正常顏色，導致貧血。

2) 肝細胞性黃疸

是由肝細胞疾病導致，如肝炎、肝硬化、肝癌等。由於肝臟不能正常處理膽紅素，膽紅素積聚於血中而令皮膚和眼白變成黃色。尿色可能變深，而糞便保留原色。

3) 阻塞性黃疸

肝臟中生成的膽汁，由於膽道梗阻（如結石、腫瘤阻塞膽管）或膽肝內性膽汁阻塞，不能到達小腸時，便發生阻塞性黃疸。患者尿色深，糞便色灰白（因為腸道沒有膽紅素），皮膚覺痕癢。

除了皮膚和眼白發黃外，黃疸的伴隨症狀還包括：

1. 全身性：皮膚發癢、容易疲倦、食慾不振、噁心嘔吐等。
2. 尿液呈茶色或深黃色。
3. 糞便顏色變淺（灰白色）。
4. 右上腹疼痛、發燒、寒顫等。

如出現上述伴隨症狀，便需立即求醫。

黃色在中國傳統文化中都是屬於較為正面而高貴的顏色，例如被視為華夏民族的共同始祖軒轅皇帝（或稱黃帝）、宋帝趙匡胤的黃袍加身、孕育中華文化的黃土地、黃河，以至中醫經典著作《黃帝內經》等；黃色亦原為佛家最常用之色，佛體被稱為「金身」，寺廟用黃色，稱為「金剎」，僧袍都用黃色。另一方面，黃色也有負面的評價，例如病帶黃色主濕熱（包括本篇討論的黃疸，下篇續說從中醫角度看黃色主病。）一些不雅的淫褻書籍稱為黃色刊物」、香港天文台有黃色暴雨警告和黃色火災危險警告等。本篇介紹的一個寓言故事，主角被稱為「黃公」，聽眾聽後可自行評價他的言行屬正面還是負面。故事題為「黃公好謙卑」，典出《尹文子·大道上》。尹文是戰國時期齊國人，先秦名家和黃老道家學者。

話說齊國有位黃公，喜歡以謙卑態度待人。他有兩個女兒，天姿國色，是極其漂亮的美女。雖然女兒非常漂亮，但黃公常常說相反的謙詞貶低女兒，表示她們醜陋不堪。因此醜女之名遠播，過了適婚的年齡，仍未有人前來聘娶。

衛國有位老而無妻的男子，毅然娶了黃公其中一個女兒，發現竟然是絕色美女，之後他逢人便說：「黃公太過愛扮謙虛，故意貶低女兒，說她們毫不美麗，其實

美若天仙。」

於是其他男子爭先送聘禮給黃公，希望娶他的另一個女兒為妻，同樣是個絕色佳人。

黃公兩個女兒國色天香是事實，說其醜惡是外在的惡名，故事的結局是違背外在醜陋的惡名而保留內在漂亮的事實。

中國人是黃種人，一般的描述是「黑眼睛黑頭髮黃皮膚」。其實中國人的最佳臉色是「紅黃隱隱，明潤含蓄」，這就是有胃氣、有神氣的常色。無論如何，「黑眼睛黑頭髮黃皮膚」指的是「龍的傳人」，就請大家一起欣賞《龍的傳人》。

雞骨草田七湯 (1 人量)

材料：雞骨草 30 克、田七 5 克、紅棗 5 枚(去核)。

製法：材料洗淨，用清水 3 碗煲滾後改慢火煲 45 分即成。

功效：雞骨草清熱利濕解毒、活血化瘀止痛，田七散瘀止血、消腫定痛，紅棗補中益氣，養血安神；諸品相配有**清熱解毒，活血化瘀**功效，有助消退黃疸引起的眼白和皮膚發黃。

小貼士

臨床上有時見到有些病人皮膚發黃但眼白並未變黃，這情況通常不是黃疸，而可能是患上高胡蘿蔔素血症。原因是吃得太多紅蘿蔔、南瓜、木瓜、地瓜（番薯）、紅薯葉等富含胡蘿蔔素的食物，橘黃色的胡蘿蔔素積聚於皮膚（尤其是手掌）令其變黃但眼白不會變黃，通常對身體無害，只要減少食用即可回復正常。不過，有些潛在疾病，如糖尿病、甲狀腺功能低下、腎功能不全、高脂血症、神經性厭食症等代謝異常疾病也可能影響胡蘿蔔素的代謝中致皮膚變黃。假如若停止相關飲食後黃色仍未退，便需就醫檢查，排除潛在的代謝性疾病和黃疸。