

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 (24) (07/04/2026)

舌體脹大(1)

臨床上常有病人投訴感覺舌頭有脹大的感覺，又聽人說可能和心臟疾病有關，所以有點擔心。是耶？非耶？我們嘗試探討個中原因。

中醫臨床上望、聞、問、切中的望診，包括了望舌頭，是診斷疾病的重要指標之一，其臨床意義留待從中醫角度討論時交代。由於舌體脹大或舌有脹感是中醫臨床上常常遇到的問題，所以先把它拿來作主題論述。

從現代醫學角度看，舌體脹大有下列原因：

1. 過敏反應

主要是因舌頭接觸了某些致敏原引起，如食物、藥物、有毒菇類，甚至漱口
水等，產生的過敏反應會引起血管擴張和組織水腫。

2. 營養不足

缺乏維生素 B12、葉酸或鐵質，會導致造血原料不足，引起貧血、口腔潰爛、舌頭發脹等。

3. 甲狀腺功能低下

可能導致黏液性水腫、舌頭變大。

4. 口腔發炎或感染

進食燒烤或油炸食物、燒燙傷、尖銳牙齒或假牙磨損、細菌或病毒感染，可能造成舌頭局部發炎腫大。

此外，慢性腎病、心臟衰竭等慢性疾病會導致全身性水腫，也表現在舌頭上。若舌頭腫大持續超過兩週，出現不明原因的潰瘍、疼痛或伴隨吞嚥困難，或伴隨舌邊齒印明顯、疲倦等，應盡快求醫。

舌體脹大發生的原因，有內、有外。外因方面，大部份是可以預防的。原來在國家事務上，忠言如好舌，但卻容易因女人的挑撥而令好舌受損。筆者看過一個歷史故事《美女破舌》，典出《戰國策·秦第一》。

話說戰國時，楚國的將軍陳軫，逃到秦國，更當了秦國的將軍，楚王恨之入骨，並且派張儀去離間秦惠王和陳軫的關係。

秦國的田莘看穿張儀的來意，對秦惠王說：「從前晉國要攻打虢國，但因懼怕虢國的大夫舟之僑而不敢輕舉妄動，晉國大夫荀息向晉獻公指出：「周書有言，美女可破諫臣之舌。」晉獻公聽後送了一支美女樂隊給虢國，令虢國國君沉溺於酒色歌舞中，荒廢國事，不聽忠臣舟之僑的勸諫，舟之僑一氣之下離開虢國。不久，晉國滅了虢國。

秦惠王聽後不明所以，問田莘：「你說這個故事有甚麼意思？」田莘繼續說：「晉國後來又想攻打虞國，但因懼怕虞國的大夫宮子奇，所以也不敢輕易出兵，荀息又對晉獻公獻計，指出周書又有言，美男能夠迷惑君主而詆毀忠臣。於是晉獻公又送美男給虞國，並教他們中傷宮子奇。宮子奇一氣之下離開虞國，晉國再滅虞國。」

秦惠王聽後對田莘說：「我還是不明白你的意思？」田莘說：「我是想提醒你，現在楚國派張儀來秦國，一定會離間你和陳軫的關係，你千萬不要中計啊！」

張儀到訪秦國，果然說了陳軫不少壞話，而秦王怒而不聽。

這故事說明，美女一旦得寵，任憑忠臣說破舌頭，他的話也不會被君主接納。

每個人一生中，總不免會被人說是道非，在背後中傷。如果受害人是你自己，應該如何應對呢？我覺得許冠傑和張國榮合唱的《沉默是金》，歌詞就充滿這方面的智慧，請大家細心欣賞。

去濕三皮湯 (1 人量)

材料：西瓜皮(西瓜翠衣)100 克、冬瓜皮 100 克、陳皮 6 克。

製法：洗淨材料，用清水 5 碗煲至碗半，分兩次服。

功效：西瓜皮清熱、解渴、利尿，冬瓜皮利水消腫，陳皮理氣健脾、燥濕化痰，亦可中和西瓜皮和冬瓜皮之寒涼。諸品相配有**利水消腫**功效；對脾虛濕盛引起之舌體脹大有舒緩作用。

小貼士

舌頭的構造是以骨骼肌(舌肌)為基礎，表面覆以黏膜而成，具有感受味覺，協助嚼嚙、吞咽食物和輔助發音等功能。舌肌包括舌內肌和舌外肌兩部分。舌內肌的起止都在舌內、其肌纖維有縱、橫和垂直三種，收縮時可改變舌的形狀。舌外肌的主要肌纖維起自下頷骨體內面，纖維向後上呈輻射狀進入舌內。兩側舌外肌纖維同時收縮可把舌頭拉向前下(吐舌)；單側收縮時，可將舌尖推向對側。舌內、外肌的纖維彼此交織，使舌的運動靈活。(節錄自《正常人體解剖學》)