

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 (26) (21/04/2026)

舌有裂紋(1)

臨床上時常有些病人非常留意自己的舌頭，除了觀察到舌體腫大、有齒印外，還看到舌面上有多少不等、深淺不一、各種形態明顯的裂溝 / 痕，稱為裂紋舌。有些深如中間被刀切割或剪碎的；有些紋理橫、直、交加，或形成字形，如井字、人字、X 字，甚至輻射狀的，但絕大部份沒有疼痛或任何不適。現代科學的資料顯示，舌上出現淺裂紋是舌黏膜萎縮，使舌的直紋或橫紋透出表面而成；較嚴重的舌黏膜萎縮則形成深裂紋。舌質深紅而舌有裂紋是舌黏膜脫水出現萎縮，微血管擴張，露出濃稠的血色；舌質淡白而有裂紋是舌黏膜因貧血而萎縮，微血管開放的程度減少，血管充盈不足所致。

舌有裂紋多屬良性，常見原因包括：

1. 先天遺傳

約有 5%的人可能天生便有裂紋，沒有特別原因，並且會隨着年齡增加而更明顯。

2. 營養因素

如缺乏維生素 B2、煙酸(維生素 B3)，或鐵質、鋅等。

3. 健康因素

年齡增長、長期吸煙、脫水或口腔衛生不良有可能令裂紋情況加劇。

4. 病理因素

如慢性舌炎、乾癬(銀屑病)等。

裂紋舌一般無明顯症狀，如無疼痛，通常無需治療。若伴隨疼痛、灼熱感，可能因食物殘渣積聚在裂縫內，導致感染、引發慢性舌炎所致，所以日常生活中要經常保持口腔衛生、營養均衡、多攝取富含維生素 B 群、鐵、鋅等食物，補充足夠水份等。如裂紋伴隨嚴重的疼痛、腫脹、發炎，或舌頭潰瘍超過兩週未愈，應立即求醫，以排除口腔病變如舌癌等的風險。

舌有裂紋，如果裂紋深刻，看上去真好像把舌頭分開二片，但又不影響進食和說話這二種重要功能。如果引申至人事問題上，二片分開的舌頭便可能產生並不協調的結果。筆者看過一個成語故事「感戴二天」，就反映了這個情況。典出《後漢書·蘇章傳》。

話說漢代順帝時有一位冀州刺史蘇章，他有一位舊朋友任清河郡太守，清河郡是冀州的一個屬郡。有一次，蘇章到清河郡出巡，查到他的舊友竟然貪污枉法，而且證據確鑿。清河郡守得知老友蘇章到來，一心想憑着二人的友誼關係，大排筵席，宴請蘇章，從而「打人情牌」，而蘇章也欣然赴會。郡守熱情地招待蘇章，一心以為蘇章會賣賬，必定會官官相護，對自己的所作所為視而不見。席間，他一面懷着感恩戴德的心情，另一方面亦表露着傲視旁人的神態，恭恭敬敬地說：「人皆有一天，我獨有二天。」意思是他自己即使犯了嚴重貪污罪，但因為有老友的包庇，縱是死罪，也會有另外一個天把他重生出來。豈料蘇章用友善卻又嚴勵的語調回應說：「今天我到來參加飲宴，是為了私人的友情；明天辦案，是按照法律行事。」結果最終把其舊友治罪正法。冀州的官吏知道蘇章大公無私，一時聞風而廉潔起來。

雖然故事中的蘇章並沒有對貪賊枉法的為官老友網開一面，但後人用「感戴二天」這成語引申來形容極度感激那些把別人從危難、疾病中挽救出來的人。

蘇章肯定是公正嚴明的好官，但在某些人的眼中，他不念舊情，把老友繩之於法，做法是否正確呢？我自己就肯定蘇章是一位包青天，請聽聽林子祥唱的《願世間有青天》。

雙竹茅根湯 (1 人量)

材料：竹葉(或淡竹葉)15 克、竹蔗 200 克、白茅根 15 克、馬蹄(荸薺)120 克。

製法：洗淨材料，竹蔗破開切段，用清水 6~7 碗煲 45 分鐘即成。

功效：竹葉清熱除煩、生津止渴、利尿，竹蔗清熱生津、潤燥止咳、補益脾胃，白茅根涼血止血、清熱利尿，馬蹄清熱生津、化痰、涼血、消積、明目疹；諸品相配具清熱生津，潤燥，涼血功效，對因熱盛傷陰而致舌頭津虧產生的裂紋或不適有舒緩作用。

小貼士

舌有裂紋從中醫角度了解大部份多與陰虛火旺、氣血不足或脾虛濕盛有關(下一篇會論述)，反映身體營養與水份代謝失常，體內津液不足或營養吸收不良。可透過按摩一些穴位來進行調理，包括中脘穴(健脾和胃)、三陰交(滋陰補血)、血海穴(活血養血)及太溪穴(滋補腎陰)，有助於滋陰潤燥、緩解舌頭裂紋及其引起的不適。