

# 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 (27) (28/04/2026)

舌有裂紋(2)

根據《中醫診斷學》的論述，裂紋舌統屬陰血虧損，不能榮潤舌面所致。其病因病機可歸納為三方面：

## 1. 熱盛傷陰

主要是陽盛實熱太過，熱氣蒸騰，灼傷津液而致舌面乾裂，是邪熱傷津之證。舌紅絳而有裂紋，症見壯熱、目赤、煩躁、口渴喜冷飲、汗多小便黃、大便秘等。治法為清熱保津。

此外，陰虛火旺，虛火亦會灼傷津液而令舌紅絳而有裂紋。

## 2. 血虛不潤

因先天稟賦不足，或後天失於調養、病久不愈、失血過多等致血量不足以榮

潤舌頭而出現裂紋。症見舌淡白而有裂紋、面色無華、頭暈耳鳴、神疲肢軟、心悸、婦人月經量少色淡或經閉不行等。治法為養血生津。

### 3. 脾虛濕浸

平素飲食不節，或過食生冷寒涼，或思慮過度傷脾。脾虛則生化無源，舌頭失養而缺乏榮潤；脾虛亦不能運化水濕，浸潤於舌，故見舌體淡白腫大胖嫩，邊有齒痕而舌面有裂紋，伴見精神不振、不思飲食、腹脹、便溏、肢體浮腫等。治法為健脾祛濕。

舌有裂紋，無論這裂紋多深，舌頭總不會分為兩半，仍可照常飲食，嚐味和說話。但如果真的是分為兩半，不知這些功能會否受影響，似乎未曾聽聞過有這些個案，因為舌頭仍是一整塊肌肉組織，不會分開活動。不過知識的運用，卻可以分開一半來發揮功能。筆者看過一個歷史故事「半部論語」，就顯示了這個效果。典出由南宋羅大經撰寫的一部文言軼事小說《鶴林玉露》。

話說北宋著名的政治家趙普，山東人，年輕時曾從軍，讀書不多，讀來讀去就只有一部《論語》。後來出任宋朝開國宰相，自覺書到用時方恨少，處理政務有力不從心感。

宋太祖趙匡胤也知道其事，勸他好好讀書。此後，趙普坐言起行，每次上朝回府後，就閉門讀書。不久，他的學問大有進步，對宋朝開國早期穩定政局方面起了重要作用。

宋太祖駕崩，其弟趙匡義繼位，是為宋太宗，仍然任用趙普當宰相。此時有人向太宗進讒，說趙普讀書不多，來來去去都是一部《論語》而已，並非宰相之才。宋太宗則不以為然，向進言之人說：「趙普讀書不多，這事我早知道。但說他只讀一部《論語》，我不大相信。」後來宋太宗向趙普查問：「有人說你只讀一部《論語》，是真的嗎？」趙普毫不隱瞞，如實地說：「臣生平所知，的確不超出《論語》的內容。過去臣以半部《論語》輔助太祖平定天下，如今臣欲用其半輔助陛下，使天下太平。」

後來趙普因年老體弱，辭去了宰相職位，不久病逝，家人發現他的書篋內真的只有一部《論語》。

後人用此成語指出孔子經典內容博大精深，強調儒家思想為治國之本。

讀書不多，像趙普一樣很多事情都可能是一知半解，有千百樣疑問，幸好他仍知耻近乎勇，聽皇帝話自我增值，正是《好景自己去尋》，請聽許冠傑的演譯。

## 滋陰補血檸檬茶 (1 人量)

材料：北沙參 15 克、玉竹 15 克、圓肉 8~10 粒、紅棗 3~4 粒(去核)、檸檬 3 片(後下)。

製法：洗淨材料，用清水 5 碗煲 30 分鐘，濾出湯液後加入檸檬焗 15 分鐘即成，可當天再用滾水泡焗飲服多 1 次。

功效：北沙參養陰清肺、益胃生津，玉竹潤肺止咳、益胃生津，圓肉補心安神、養血益脾，紅棗補中益氣、養血安神，檸檬生津止渴、和胃安胎、化痰止咳；諸品相配有**養陰清肺，益胃生津**功效，對因陰虛火旺、虛火上炎、灼傷舌頭津液而產生的裂紋或不適會有舒緩作用。

## 小貼士

### 血海穴 (足太陰脾經)

定位：正坐屈膝，在大腿內側，髕底內側端上二寸。

方法：以拇指指腹按壓血海穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：健脾化濕，調經養血。

