

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 (29) (12/05/2026)

磨牙(2)

磨牙，又稱嚙齒、齒齦、咬牙等，是指上下牙齒相互磨擦，格格有聲而言。中醫認為夜間磨牙多與胃熱、肝氣鬱結 / 肝風內動、心火亢盛或脾胃虛弱有關，相當於消化不良、情緒緊張或壓力大。臨床上根據體質和症狀，最常見有脾胃積熱、肝氣鬱結 / 肝風內動、脾胃虛弱等證型。

脾胃積熱

多因飲食不節，食滯胃脘，導致脾胃積熱，胃火過盛動風導致，常見於小兒。症見睡眠中上下齒頻繁磨切、聲音較大。磨牙外，伴見口氣重、煩躁、便秘等。治法為清胃熱，消積滯。

肝氣鬱結 / 肝風內動

因長期壓力、焦慮，或思慮過度、精神緊張，導致肝火旺盛，肌肉緊張至磨牙，多見於成人。症見磨牙、聲音較小而低微，伴見煩躁、失眠、易發惡夢、情緒起伏大等。治法為疏肝解鬱。

脾胃虛弱

多因身體虛弱，或久病體虛，致脾胃及消化功能失調。症見磨牙聲低微弱，伴見畏寒、神疲易累、納呆、腹脹、便溏等。治法為健脾和胃。

發生磨牙的情況時，不期然會想起一句成語「咬牙切齒」，是形容人極度憤怒或痛恨的樣子，也指竭力抑制情緒。原來此成語的出處有二，最初源自《韓非子·守道》，原本僅稱「切齒」，後來才演變為「咬牙切齒」；後者曾出現於元·孫仲章《勘頭巾》、《西遊記》、《金瓶梅詞話》、《喻世明言》、《醒世恆言》、《初刻拍案驚奇》、《三俠五義》等幾本書中。

《韓非子·守道》是談論治國方法。韓非子認為，如果國家能夠確立法制，賞罰分明，讓人民有法可依，那麼「人主甘服於玉堂之中，而無瞋目切齒傾取之患。」意指法制建立好，君主就能安枕無憂地在宮中享受安逸豪華的生活，不會有人向他怒目而視，咬牙切齒，憤恨地要傾覆他。

最具故事情節的出處之一是《勘頭巾》(全名《河南府張鼎勘頭巾》)是元代孫仲章所作的雜劇(元曲)，屬於公案劇。劇情講述一位清廉正直的官員張鼎，透過關鍵物證「頭巾」偵破王小二被誣陷謀殺劉平遠(劉員外)的冤案，最終沉冤得雪，並揭露真相。

話說貧民王小二因與劉員外口角，後劉員外被殺，王小二被劉員外妻子和奸夫道士王知觀設計誣陷為殺人兇手，屈打成招。審理此案的官吏趙令史收受賄賂，糊塗斷案。後來河南府的六案都孔目(宋朝州縣衙門的基層官吏，類似文書長或判官)張鼎，明察秋毫，為了伸張正義而不顧自身安危，通過分析犯案關鍵證物頭巾，如王小二供詞說頭巾藏在井中半年，卻無塵漬等疑點，並運用巧妙的審問技巧，包括詐哄劉員外妻子，讓賣草人假

扮奸夫等，最終勘破冤案，案情有點像包青天審案。

之前我們聽過林子祥唱的《包青天》，今天改聽另一首於 1974 年，由蔣光超主唱的原版《包青天》。

健脾清熱安神茶 (小兒 1 人量)

材料：燈心草 1.5 克、淡竹葉 8 克、杭菊 5 克、雲苓 8 克。

製法：將材料略沖除去塵污，用清水 3 碗煲 30 分鐘煎至 1 碗分兩次服。

功效：燈心草利尿通淋、清心除煩，淡竹葉清熱除煩、利尿，杭菊疏風清熱、平肝明目，雲苓利水滲濕、健脾、安神；諸品相配具清熱除煩，健脾，安神功效；有助舒緩小兒磨牙的問題。

小貼士

針灸或按摩有幾個特定穴位，包括合谷穴(治牙痛要穴)、巨膠穴(鼻翼旁)、顴膠穴(顴骨下方)、下關穴(耳前)、頰車穴(下頷角)等，有助改善牙痛、牙齦萎縮和牙齒鬆動。

合谷穴 (手陽明大腸經)

定位：在第一、二掌骨之間，近第二掌骨中點。

方法：以拇指指腹按壓合谷穴約一至二分鐘，每天二至三次。

功效：清熱解表，明目聰耳，通絡鎮痛。「面口合谷搜」，按摩合谷穴能夠鼓舞頭面氣

血，舒緩面部肌肉，通利五官七竅。按合谷穴有助舒緩磨牙情況。

