

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 (31) (26/05/2026)

牙齦(肉)萎縮(2)

中醫所說的牙齦萎縮是指牙肉日漸萎縮而言，在臨床上很少單獨出現，常與牙根宣露、牙齒鬆動，以及牙齦潰爛、牙齦出血等症狀並見。其他相關的症狀如牙齒疼痛、牙縫變大及感覺過敏等和現代醫學的理解一致，已於上篇論述過。

中醫臨床上牙齦萎縮的證候有虛有實。實者為胃火旺，虛者為腎陰虛及氣血兩虛。

1. 胃火旺

由於過食膏粱厚味，胃腸積熱，或嗜酒，好食辛辣，熱灼胃腑，熱邪循經上灼牙齦，致牙齦萎縮令牙根宣露。症見牙肉萎縮腐爛、牙根宣露，伴有口臭、口渴、喜冷飲、大便秘結等。治法為清胃瀉火。

2. 腎陰虛

由於虛勞或房勞過度，耗傷腎精，精血不能上溉於齒，加上陰虛火旺，虛火

上炎，致使牙齦萎縮而牙根宣露。症見牙齦萎縮潰爛，邊緣微見紅腫、牙根宣露，伴見牙齒鬆動、頭暈耳鳴、腰痠、五心煩熱等。治法為滋陰降火。

3. 氣血兩虛

由於身體虛損，氣血不足，牙齦失於濡養，兼見虛邪客於齒間而致。症見牙齦萎縮、顏色淡白、牙齒鬆動，伴神疲乏力、頭昏眼花、失眠多夢等。治法為補氣養血。

此外，牙齦萎縮與口腔衛生有很大關係。如果口腔衛生欠佳，食物殘渣停留於齒間，腐蝕牙齦，日久則令牙齦潰爛，而漸趨萎縮。因此平素多注意口腔衛生，減少進食辛辣刺激食物，對保護牙齦有幫助。牙齦萎縮嚴重時，令牙根外露、牙縫變大，這是身體出現病理性的變化。筆者看過一個由蘇東坡說的故事，題為「心勞日拙」，內容描述一個被迫要露出肢體的窮漢子，其心理變化的情況。典故出明代郭子章的一部記錄笑話，諷刺故事的《諧語》。

蘇東坡說有一個窮漢子，晚上睡覺時連張有足夠潤度的草蓆都沒有，他考量與其露出雙腳，不如露出雙手。為了掩飾他的困境，便假裝對別人說：「你看我們，有沒有頃刻時間離開筆硯的呢？即使在睡覺時，我們的手指仍然像筆一樣露出蓆外。」窮漢有一個小兒子未懂事，有人問他：「你們每天晚上蓋甚麼睡覺呀？」他立即回答說：「蓋草蓆。」窮漢嫌兒子的答案太寒酸，竟把他打了一頓，並告誡他說：「以後如果有人再問你這問題，就回答是蓋被子。」

有一次，窮漢出外見客，有一條草蓆的茅草掛在他的鬚上。兒子看見，跟着他身後大聲呼叫：「趕快把你面上的被子拿掉！」——蘇東坡嘆道：「這就是所謂弄虛作假以致「心勞日拙」的例證呀！」

謊話、假話是經不起考驗的，隨時會令自己心勞日拙，尤其是在愛情路上，弄虛作假的一方，只會被認定是玩弄愛情。姚蘇蓉主唱的《負心的人》就是對不負責任一方的控訴。

清心導赤茶 (1 人量)

材料：生地 6 克、通草 6 克、生甘草 6 克、肉桂(焗服)0.5 克。

製法：將材料略沖除去塵污，肉桂除外，先將生地、通草及炙甘草用清水 3 碗煎 30 分鐘至 1 碗，將濾出的湯液加入肉桂焗 10 分鐘，攪拌即成。

功效：生地清熱涼血、養陰生津，通草清熱利尿、通氣下乳，炙甘草緩急止痛、解毒，肉桂補火助陽、引火歸元、散寒止痛；諸品相配有清熱涼血，清熱利尿功效。上方是《小兒藥證直訣》中之「導赤散」再加肉桂而成，也可加竹葉 9 克同煎。

小貼士

頰車穴（足陽明胃經）

定位：下頷角前上方一橫指凹陷中，咀嚼時咬肌隆起處。

方法：以手指指腹按壓頰車穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：利牙關，祛口頰風邪，有助舒緩牙齦萎縮和磨牙引起的不適。



巨膠穴(足陽明胃經)

定位：在瞳孔直下、鼻翼旁的凹陷處。

方法：以手指指腹按壓一至二分鐘，每天二至三次。

功效：清熱熄風、明目退翳。主治口眼歪斜、齒痛、鼻塞等面部五官疾病。

