

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 (32) (02/06/2026)

口腔血泡(1)

相信很多人(尤其是喜歡一邊吃零食，一邊捱夜追劇、看足球比賽等的人士)都有一種經驗，就是不斷吃薯片、炸雞等「熱氣」(容易上火)的食物之後，口腔有一種烘熱，甚或灼痛的感覺，但只是短暫出現，瞬間便消退。可是到了第2天，口腔的牙齦某處有種怪異的「腫脹感」，用舌頭探掃之，會發覺面頰黏膜上，好像有東西凸了出來。再用鏡子一照，便會看到一顆約綠豆大小、晶瑩透明的紫紅色小血泡，可能只有非常輕微的疼痛，甚至沒有痛感。原來這就所謂「原因不明口內血泡(Angina Bullosa Haemorrhagica, ABH)。

口腔血泡究竟是甚麼問題呢？就是在口腔組織(包括舌頭、面頰、上顎、上、下唇等)出現了充滿血液而未爆破的小泡，多呈紅色、暗紅色或紫黑色，大小不一。其形成是由於黏膜下血管破裂，流出的血液被困在黏膜下，變成血泡，是一種常見的口腔黏膜損傷現象。令人放心的是，口腔血泡大多數屬於良性，不會對健康構成嚴重威脅。

形成口腔出現血泡的原因可分幾類：

1. 物理性創傷

最常見是進食過快，誤咬口腔黏膜，尤其是咀嚼過硬食物，或邊說話邊進食時，更易發生。其次是牙齒出現問題(包括牙齒排列不齊、牙齒破損、互相磨擦)、黏膜長期受刺激便容易產生血泡。此外，喜歡過熱食物或飲品，黏膜受燙而引發血管破裂，形成血泡。

2. 系統性疾病

最主要是血小板減少性紫癜，由於血小板數目不足，容易出現皮膚瘀青、皮下出血、牙齦出血等；輕微碰撞即易形成血泡。

3. 病毒感染

主要是 I 型疱疹病毒(HSV-1)，會引發黏膜出現水泡，這些水泡在破裂前可能因血液滲出而成血泡。

4. 其他因素

包括壓力與睡眠不足，令口腔黏膜修復能力下降，容易引發血泡。此外，缺乏某些營養素如維生素 B12、葉酸、鐵質等，口腔黏膜較易損傷而形成血泡。

大部份口腔血泡會自行消退，切勿自行刺穿，否則易引發細菌感染，造成口腔潰瘍或傷口。如持續超過二星期仍未癒，或反覆發作、腫脹、疼痛、甚至發熱，便應盡快求醫。

以上資料參考 Beame 牙科診所，《牙齒健康百科》(23-4-2025)之《口腔血泡是甚麼？成因、處理方法、預防貼士一覽》一文。

口腔血泡如果穿了，可能會滿口鮮血，不期然想起一句成語「含血噴人」，大家都知它是捏造或歪曲事實，誣陷他人的意思。這成語的典故出處為宋代釋曉瑩所著的佛教《禪宗語錄》卷二，原話為：「含血噴人，先污其口。」意指口中含着血欲噴向他人，必先會弄污自己的嘴巴，表示捏造事實誣陷他人，結果反而傷害了自己，亦即「害人終害己」，這和後來的用法不盡相同。

話說宋代臨安府(今浙江杭州)的一位高僧崇覺空禪師，參拜黃龍死心悟新(死盡偷心以悟新境界)禪師為師。死心禪師認為他智慧雖然高，但福份薄，所以勸其隱

居，對世事不聞不問為妙，並且送他一偈，大意是說：「大家共聚於龍峰寺十年，突然領悟一切皆空，如今應該離開去隱居，最好不要把名字留存世上。」最終崇覺空禪師不但沒有隱姓埋名，反而落腳於天臺山，名聲遠近皆知。誰料不久之後，他的禪院失火，崇覺空禪師要重建禪院，但未敢荒棄傳授佛法。他可能覺得自己未能遵循死心禪師的囑咐，內心有愧，寫了一首野狐偈頌(佛教詩歌，四言一句)，其中兩句就是「含血噴人，先污其口。」整首詩歌的大意是說：「如想含血噴人，必定先會弄污自己的嘴巴，自己就像一隻不守清規，偏解佛理的野狐，離經叛道。這時需要有人當頭棒喝，把野狐喚醒。」崇覺空禪師借此詩歌自責，認為自己偏離佛道，需要有人即時將他喚醒。「含血噴人」原作是「含血溷人」，意思一樣。

人各有志，無論是禪師，或者是凡人，在人生路途上都應該有選擇何去何從的自由。又有多少人像崇覺空禪師一樣走了自己的路，卻仍以佛法為依歸呢？請收聽由林子祥主唱的一首勵志歌《我走我路》。

清瀉實火茶 (1 人量)

材料：竹葉 10 克、蓮子心 3 克、羅漢果 1/6 個、肉桂 0.5 克(後下)。

製法：材料用水略沖，除去塵污，肉桂除外，加清水 3 碗煲 30 分鐘至剩 1 碗，將肉桂放入濾出的湯液內焗 5 分鐘即成。

功效：竹葉清熱除煩、利尿，蓮子心清心熱，羅漢果清肺止咳、潤腸通便、消腫止血，肉桂補火助陽、引火歸元、散寒止痛；諸品相配有**清熱除煩，引火歸元**功效，適合因有心火實熱常見口有血泡的人士服用。

小貼士

本篇湯水以蓮子心為主角之一，蓮子心是蓮子內部的青綠色胚芽，味苦性寒，有清心降火、交通心腎、安神助眠的功效。

如有心悸、虛煩失眠，可以蓮子心 3 克、麥冬 12 克、酸棗仁及夜交藤各 15 克，以 4~5 碗水煎至大半碗飲服，有安神助眠作用，如有感冒則停服。