

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 (33) (09/06/2026)

口腔血泡(2)

口腔有血泡可歸納入中醫的「口瘡」(多指飛滋)或「血泡」範疇，多因火熱上炎、濕熱蘊結、心脾積熱或氣滯血瘀所致。中醫臨床所見證型有虛有實，實者包括火熱上炎、濕熱蘊結和氣滯血瘀；虛者有陰虛火旺、脾虛濕蘊。

1. 火熱上炎

由於長期過食辛辣、煎炸油膩食物，導致胃火亢盛，火熱之邪上灼口腔黏膜，形成血泡；或因心情焦慮、長期壓力、失眠等，導致心火亢盛，上炎口腔致舌尖生瘡或口腔長血泡。胃火亢盛者多伴隨口臭、牙齦腫痛、便秘等，治法為清胃瀉火；心火上炎者多伴隨心煩、舌尖紅、小便短赤等，治法為清心降火。

2. 濕熱蘊結

由於好食肥甘厚味，以致胃有濕濁，久而化熱，濕熱之邪循經上襲口腔、熏

蒸黏膜，阻滯氣血運行，引發血泡。可伴見口苦口臭、舌苔黃膩、口有粗糙感、大便黏滯等症狀。治法為清熱祛濕。

3. 氣滯血瘀

由於氣血運行不暢，局部瘀阻，導致黏膜下脈絡受損，形成血泡，血泡多為紫暗紅色，多伴有局部刺痛感。治法為活血化瘀。

4. 陰虛火旺

素體陰虛，或久病、熱病耗傷陰液，虛火內生，灼傷口腔黏膜，形成血泡。伴見口乾咽燥、五心煩熱、眩暈失眠等。治法為滋陰降火。

5. 脾虛濕蘊

由於飲食不節，或思慮過度，致脾虛運化失常，濕濁內生，鬱久化熱，濕熱上泛口腔，形成血泡。常伴腹脹納呆、大便黏膩或稀溏。治法為健脾祛濕。

口腔有血泡，如果穿破了，流到口腔內，正是「滿腔熱血」。滿腔熱血是一個成語，出自清代詩人吳偉業的《賀新郎·病中有感》。原詩文句：「吾病難將醫藥治，耿耿滿腔熱血，待灑向西風殘月」。形容心中充滿熱誠、熱忱或熱切期望要報效社會、國家或投身正義事業。吳偉業身處清初動盪時代，寫了這詞以表達憂國憂民，卻又無法一展抱負的激憤心情。

此外，元代無名氏的《爭報恩》第三折中也「捨一腔熱血」的語句，意義與「滿腔熱血」相同。

吳偉業(1609~1672年)，江蘇人，是明末清初時期極具代表性的詩人、政治人物，也是「婁東詩派」的開創者。他一生橫跨明清兩代，正如宋末元初的書畫家趙孟頫，他本為宋太祖後代，後來選擇與元朝合作，官至翰林學士承旨，是元代文人畫、書法的領軍人物。

吳偉業出身書香門弟，天資聰穎，早負盛名。明崇禎四年(1631年)，他年僅23歲便考中進士，以第一名(會元)及殿試第二名(榜眼)的成績進入仕途，深受崇禎皇帝器重。直至1644年明朝滅亡，吳偉業因不願在清朝為官，隱居於家鄉太倉。明末清初政局動盪，他多次拒絕了徵召，最終在清順治十年(1653年，他已44歲)被迫赴京出仕，官至國子監祭酒。雖然在清廷為官，但吳偉業心底仍然認定自己

是「明遺民」，對於被迫出任為官，為清廷效力感到痛苦和羞愧，他把這種矛盾的「倖存者」悲情融入在自己的作品中。

無論是「滿腔熱血」或「一腔熱血」也好，只要有熱血，就會有理想，有抱負，有衝勁，樂意為國家、為社會貢獻自己的力量。就像羅文主唱的《滿江紅》，唱出岳飛精忠報國熱誠。

滋陰止血茶 (1 人量)

材料：生地及麥冬各 15 克、阿膠 10 克(打碎烱化)。

製法：材料用水略沖，除去塵污，阿膠除外，加清水 3 碗煲 30 分鐘至剩 1 碗，將阿膠放入濾出的湯液，用文火慢慢攪拌至溶化。

功效：生地清熱涼血、養陰生津，麥冬養陰潤肺、益胃生津、清心除煩，阿膠補血止血、滋陰潤燥；諸品相配有清熱涼血，滋陰潤燥功效，適合因陰虛內熱常出現口有血泡的人士服用，有感冒勿服。

小貼士

本篇湯水滋陰止血茶主角之一的阿膠，本身就是一味滋陰止血藥，它是驢的皮經煎煮、濃縮製成的固體膠，以山東省東阿縣的產品最著名，故曰阿膠。阿膠味甘性平，有補血止血、滋陰潤燥、養血安胎功效。用治貧血、各種出血，並治陰虛心煩、失眠、虛勞喘咳、陰虛燥咳、痰中帶血等。現代醫學常用於貧血症、血小板減少性紫癜，再生障礙性貧血、習慣性流產、上消化道出血、肺結核咯血、功能性子宮出血等。不過脾胃虛弱便溏者不宜用。