

# 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 (34) (16/06/2026)

## 容易咬舌(1)

相信不少人都有自己咬到舌頭的經驗，輕者即時覺得疼痛，但很多時傷口會即時流血和疼痛，但過了不久，傷口便會發炎變成潰瘍(口瘡 / 飛滋)，除了疼痛外，還會影響進食和說話，所以也是一個值得論述的課題。

為甚麼會經常咬到舌頭呢？筆者參考了一些牙科機構的資料，總結了幾方面的原因：

### 1. 牙齒的狀態和咬合問題

這是最常見的原因，可發生於下列情況：

- (1) 牙齒生長不整齊或斜生，擁擠一起或凸出的牙齒容易令舌頭被捲入咬合區，因而被咬傷。此外，鑲假牙者有可能假牙咬合平面不對而易咬舌頭。
- (2) 有些人的智慧齒向內傾斜，容易令舌頭受擠壓。

(3) 舌體較正常為大，甚至腫脹，塞滿口腔，多因肥胖，或先天因素，或嗜酒積熱引起。由於舌頭較大，而口腔空間有限，因此容易咬到舌頭。

## 2. 神經與肌肉不協調

(1) 進食時邊吃邊說話，咀嚼分了心，導致神經與咀嚼肌的協調功能失常。

(2) 如患有睡眠窒息症，睡覺時肌肉無法正常放鬆，有可能導致睡眠中頻繁咬舌。如果時時發夢吃東西，情況可能更甚！（一笑）

(3) 假如頻繁咬舌，並伴隨吞嚥困難，言謇舌強，說話不清楚，嘴角流涎等症狀，要高度提防是中風先兆。

## 3. 不良進食習慣 / 狀態

(1) 進食時情緒激動。

(2) 習慣只用一邊嚼，導致該側肌肉疲勞，進食時便容易咬到舌頭。

(3) 口腔潰瘍反復發作，疼痛腫脹。更易再次咬到同一傷口。

要處理容易咬舌的問題，先要分辨情況的輕重，如果只是一時不慎，或偶一發作，只須簡單用清潔飲用水漱口，或者加上適當的消毒方法。若流血不止，可用冰敷或按壓止血。如果經常發生，應該檢討生活習慣，如飲食、口腔衛生、嚼嚼習慣、進食時是否過急或說話太多等。假如懷疑與牙齒有關，便應找牙醫檢查。至於其他的相關健康問題，也要尋求專業人士的意見。最重要是排除嚴重的健康問題，例如是腦中風、舌癌等。

自己咬損舌頭，就是自招災禍，這與「口舌招尤」有異曲同工之妙，只不過「口舌招尤」是指因說話不慎而招惹禍患、是非，與明末清初馮夢龍的白話小說集《警世通言》中的一句話「是非只因多開口，煩惱皆因強出頭」的概念十分相似，同樣是告誡人要謹慎言語。此外，另有一句「病從口入，禍從口出」的說話，也是提示人們語言是具有殺傷力的。蘇東坡才華橫溢，心繫國事，就是因為敢言或有時語言不慎而招惹政治是非，屢遭貶謫，就是一個經典的「口舌招尤」例子。

於此想起一個由近代的星雲大師講述的一個寓言故事。話說有一次，幾隻小動物

包括蟬、麻雀、蝴蝶和蜜蜂在激烈爭論，你一言，我一語，喋喋不休，由於多開口致互相招惹是非，引起不和。旁邊有一隻烏龜在(剝花生)看熱鬧，而且口多多強出頭，做旁觀者卻橫加意見，齷牙聳舢「依牙鬆槓」，突然被彈珠射中了頭(強出頭)。大師以此寓言說明禍從口出，口舌招尤的危機。

要避免口舌招尤，禍從口出，就要警惕「是非只因多開口」。面對是是非非，最正確的應對方法就是「沉默是金」。請細心聽聽許冠傑、張國榮合唱的《沉默是金》。

### 清心除煩茶 (1 人量)

材料：蓮子心 3 克、生地 15 克、百合 15 克、圓肉 10 克。

製法：材料用水略沖，除去塵污，加清水 3 碗煲 30 分鐘至剩 1 碗，可當天再用滾水泡焗，至味淡為止。

功效：蓮子心清心熱，生地清熱涼血、養陰生津，百合養陰潤肺、清心安神，圓肉補心安神、養血益脾；諸品相配有清心安神，養陰生津功效，適合心火內熱致容易咬舌的人士服用。

### 小貼士

口舌生瘡，或咬傷舌頭發展成口瘡(飛滋)，可試用一條小方外敷。材料有白及粉 10 克、維生素 C(500 毫克)3 片、研粉，取適量撒患處，每天 3~4 次，連敷數天，直至好轉。

白及是中藥的止血藥，有收斂止血、消腫生肌的功效；維生素 C 能促進膠原蛋白生成，參與組織修復。兩者合用，能有效促進傷口或潰瘍的修復。