

# 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 (35) (23/06/2026)

## 容易咬舌(2)

從中醫角度看，咬舌除了是一時不慎，或進食時多言多語等外在原因外，更有可能是體內臟腑功能失調的外在表現。最常見的原因包括脾虛濕盛、胃火亢盛、心火過旺、虛火上炎及氣血虧虛等。

### 1. 脾虛濕盛

這是最常見的原因，由於飲食不節，或思慮傷脾，導致脾虛，其運化水濕的能力受影響，以致濕氣停滯；此外，脾主肌肉，脾虛則肌肉水腫。舌體全由肌肉組成，因而膨脹，而口腔空間固定，咀嚼時牙齒便容易咬到脹大的舌體。伴見神疲乏力、納呆、便溏、舌有齒印等。治法為健脾去濕。

### 2. 胃火亢盛

由於過食辛辣煎炸等食物，導致胃火上升，舌體受灼致充血腫脹，因而咀嚼時容易被牙齒咬傷。伴見口臭、牙齦腫痛、大便乾結等。治法為清瀉胃火。

### 3. 心火過旺

由於心煩氣躁，心火上炎，灼傷舌頭，致舌體充血脹大，咀嚼時便容易被牙齒咬到。伴見頭脹、胸悶、心煩、失眠等。治法為清心降火。

### 4. 虛火上炎

由於勞累過度，睡眠不足等因素，導致陰虛火旺，虛火上炎，灼傷舌頭致舌頭腫脹，容易咬傷。伴見五心煩熱、潮熱盜汗、口乾口苦等。治法為滋陰降火。

### 5. 氣血虧虛

平素體弱或年老，久病體虛，氣血循環乏力，舌頭失於濡養，致舌體虛胖，活動不靈，容易咬傷。伴見神疲乏力、氣短、面色蒼白等。治法為補益氣血。

上一篇介紹了一個「是非只為多開口，煩惱皆因強出頭。」的寓言故事，指出「禍從口出」、「口舌招尤」可以招惹災禍，因此要減少是非，最好的對策是沉默是金。事實上，筆者在搜尋與咬舌相關的成語典故、寓言故事時，發現通常都是勸諭人們要警惕「口舌之災」。例如，一本外國的故事書《坎特伯雷故事集》指出，上帝在舌頭外面加設牙齒和嘴唇，原因之一就是要在說話前要多思考，避免「言多必失」。此外，一句中國成語「齧舌緘唇」就是指在複雜或不利的環境中，要咬住舌頭，緊閉嘴唇，以避免災禍而選擇緘默不語，忍氣吞聲。

曾經看過一個與野牛搬弄是非而招致殺身之禍的寓言故事，名為「野牛兩舌分身」，典出《經律相異》，是一部由南朝梁代寶唱法師等人編纂的現存最早佛教類書(五十卷)。

話說某處雪山下有二隻猛獸，一隻名叫「好毛獅子」，另一隻叫「好牙虎」。這兩隻猛獸是好朋友，互相尊重，相敬如賓，捉到獵物時會一齊分享。離雪山不遠處有一隻小野牛，牠聰明地向獅、虎表示希望做牠們的第三個朋友。獅子和老虎見牠有誠意，便接受了牠做朋友。小野牛時常享用到獅、虎吃剩的獵物殘肉，漸漸長大。但牠妒忌獅虎的親密友誼，心中有刺，而且想到有一天獅虎找不到獵物時，有可能把自己吃掉，於是心生一計，就是要離間獅虎的關係。牠對獅子說：「好牙虎對你有惡意。」又對老虎說同樣的話：「好毛獅對你有惡意」。之後獅虎互相坦誠地就此事互相溝通，知道完全是小野牛在搬弄是非，挑撥離間，於是把野牛殺了，一分為二，共享大餐。

獅子和老虎在雪山下建立了牢固的友誼，情如白雪，但多了小野牛在搬弄是非，散播謠言。幸虧兩隻猛獸不信謠傳的說話，否則會是一個惡夢，現在澄清真相，結果反而是小野牛的惡夢。關正傑唱的《雪中情》歌詞有一句「謠傳常常是惡夢」就說明了在愛情方面也是一樣。

## 竹葉雪梨湯 (1人量)

材料：竹葉 10 克、雪梨 1 個。

製法：洗淨材料，雪梨削皮去心，留皮肉，加清水 3 碗猛火煲滾後改小火煲 30 分鐘至剩 1 碗。

功效：竹葉清熱除煩、利尿，雪梨清熱化痰、生津潤燥；此湯水除了可以清熱除煩，還有滋潤生津功效，適合心經有熱，口瘡舌糜而口渴者服用。

## 小貼士

容易咬傷、潰瘍是最常見的舌頭疾病，但舌癌也不容忽視。舌癌大部份(約 85%)發生於舌的兩側，其次為舌尖、舌背及舌根等處。如果發現舌頭有歷久不癒的傷口或腫脹，初起時疼痛不甚，但漸漸痛楚增多，應提高警惕。

一般舌癌的早期是在舌邊緣位置出現一個表淺的斑痕，漸漸隆起，觸之有硬結感，並有輕微疼痛。如果置之不理，病位會出現長時間不癒合的潰爛、裂痕和出血；或者舌面上存在多年的乳頭狀瘤突然加速生長變大、顏色加深，且有明顯的痛、癢感覺，均要高度懷疑是舌癌的可能性。