

# 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 (36) (30/06/2026)

## 鼻出血(1)

鼻出血(流鼻血)是十分常見的症狀，尤其是小孩子。據統計，大約有不少於 30% 的人曾經有流鼻血的經驗，不過需要真正就醫治療者卻不多。因為流鼻血若不是持續不停，或經常發生，如果自己處理得當，是可以自行停止的。流鼻血的原因相當多，可能是鼻本身的病變，也可能由全身病變引起。

流鼻血的原因有多種，大體上可分為：

### 1. 外在和環境因素

#### (1) 氣候乾燥

尤其是秋冬天氣寒冷、濕度低，或長時間留在冷氣房或開暖氣的室內，會使鼻腔黏膜乾燥，裂開而流血。

#### (2) 外力刺激

經常用力擤鼻涕、挖鼻孔、擦鼻子，或踫撞等，令鼻黏膜破損而流鼻血。

### (3) 外物弄傷

常見於幼童，容易把玩具，或其他細小異物塞入鼻腔，弄損黏膜而出血。

上述原因引致的流血多發生於鼻前腔，所以較易止血。

## 2. 鼻子本身病變

### (1) 結構異常

如鼻中膈彎曲，會因氣流不平均而導致局部黏膜特別乾燥而容易出血。

### (2) 鼻部發炎

患有傷風感冒、鼻敏感、鼻竇炎時，鼻黏膜會充血，頻繁地打噴嚏或擤鼻涕，容易令微血管破裂而出血。

### (3) 鼻腔腫瘤

鼻腔後面有腫瘤，如鼻咽癌、乳頭狀瘤、血管瘤等，會引發不斷流鼻血，但前腔流量較少，後面則不停流血，有時流量較多，間或會吞下去，又從口部吐出來，狀似吐血。

## 3. 全身性病變

### (1) 凝血功能障礙

血小板減少性紫癍、血友病或肝功能異常等，會使血液凝固出現障礙，便容易流血及不易止血。如果長期服用阿斯匹靈或抗凝血藥物，也會干擾凝血功能。

### (2) 高血壓、肺心病等有時會增加微血管的壓力而出血，且不易止血。

流鼻血應根據具體情況而制定治療方案。

流鼻血，如果量多，真的可以血如泉湧，甚至把衣服染紅。於此筆者想起一個與染布有關的成語故事「夢布染色」，帶點禪味，典出《笑禪錄》，是明代潘游龍創作的禪宗文學作品。

話說有一個癡人睡覺時夢到自己拾得一匹白布，他牢牢抱緊布匹，一到天明，即蓬頭垢面前往染布匠的住處，大聲呼叫：「我有一匹布想染顏色。」染布匠說：「你把布拿來給我。」癡人突然驚叫：「哎喲！我弄錯了，是我昨夜夢見拾到的，現在沒有了。」因而佛家語云：「這個人癡不當癡，有人夢布便縫衣，更嗔布惡恩羅綺，問是夢麼答曰非。」意指癡人把夢中的事情當成現實，顯示了癡人的貪。夢是人們心理活動的一種反映，癡人夢見拾到一匹白布，醒後仍惦掛着拿去染店染色，反映他心底存在一點貪念。

「貪、嗔、癡」是佛教中的「三毒」，是眾生一切痛苦與煩惱的根源。《圓覺經》(即《大方廣圓覺修多羅了義經》的簡稱，是大乘佛教經典。)就這「夢布染色」的故事加註云：「此無明者非實有體，如夢中人夢時非無，及至於醒，了無所得。」大意是眾人的迷惑與煩惱，本質上是虛幻的，並沒有一個真正的實體存在，就像做夢一樣，夢中覺得真實，醒來甚麼也得不到。所以人生如夢，無必要為夢中發生的事情而自尋煩惱。

人生如夢，蘇東坡曾說：「人似秋鴻來有信，事如春夢了無痕。」世事變遷無常，歲月匆匆難以追憶，舊夢不須記。就請細心欣賞雷安娜唱的《舊夢不須記》。

## **藕節茅根竹蔗水 (1 人量)**

材料：藕節 30 克、白茅根 30 克、竹蔗 100 克。

製法：洗淨材料，竹蔗切開，加清水 5 碗猛火煲滾後改小火煲 45 分鐘即成。

功效：藕節收斂止血、消瘀，白茅根涼血止血、清熱利尿，竹蔗清熱生津、下氣潤燥；此湯水有涼血止血，清熱生津功效，適合容易流鼻血的人士服用。