

# 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 (37) (07/07/2026)

## 鼻出血(2)

鼻衄即鼻出血，是多種疾病的常見症狀。導致鼻衄的原因很多，可發生於多種疾病，《諸病源候論》指出有傷寒、時氣、熱病、溫病、虛勞等原因；可見於不同性別、不同年齡，不同時間和不同季節。輕者僅涕中帶血絲，嚴重者可危及生命。

鼻衄可分虛、實兩大類。實證者多因肺、胃、肝之火熱熾盛，火熱循經上炎，灼傷鼻之脈絡而出血；虛證者主要是肝腎陰虛，虛火上炎，灼傷脈絡而出血；或因脾氣虛弱，氣不攝血而出血。臨床上可見有肺經熱盛、胃熱熾盛、肝火上逆，肝腎陰虛和脾不統血等 5 個證型。

### 1. 肺經熱盛

外感風熱或燥熱之邪，邪熱循肺經上炎鼻竅，灼傷脈絡而出血。症見鼻中出血，量不多，點滴而出，色鮮紅、鼻乾燥疼痛、發熱汗出、口渴、咽痛、咳嗽痰少等。治法為疏風清熱，涼血止血。

## 2. 胃熱熾盛

多因飲食不節、暴飲烈酒或過食辛燥，以至胃熱熾盛，火熱循經上炎，灼傷脈絡而出血。症見鼻乾燥疼痛、鼻中出血而量多，色鮮紅、心煩、口渴欲飲、口臭、消穀善飢、大便秘結。治法為清胃降火，涼血止血。

## 3. 肝火上逆

多因情志失調，肝氣鬱結，鬱久化火，肝火上炎，灼傷脈絡而鼻衄。症見流鼻血量多，血色深紅、頭痛頭暈、口苦咽乾、胸脅苦滿、面紅目赤、急躁易怒。治法為清肝瀉火，涼血止血。

## 4. 肝腎陰虛

虛勞過度，或久病傷陰，致陰虛火旺，虛火灼傷脈絡而衄。症見鼻血色紅，時作時止、量少、咽乾少津、頭暈眼花、耳鳴、心悸、失眠、五心煩熱等。治法為滋補肝腎，涼血止血。

## 5. 脾不統血

飲食不節，或思慮過度，損傷脾氣，脾氣虛弱，未能統血攝血，血不循經，脫離脈道，而致鼻衄。症見鼻血滲出，色淡紅，量或多或少、面色無華、納差、神疲懶言等。治法為健脾益氣，攝血止血。

流鼻血，如果是鼻子本身的問題，有可能嗅覺功能也受到影響，以致香臭不分。筆者看過一個古代的笑話故事，題為「是香是臭」，典出《傳家寶·笑得好》，是清代醫家石成金編寫的諷喻笑話集。

話說有一次，一個富翁在客廳中會見兩個客人，閒談間，富翁放了一個屁。一個客人聽到他的放屁聲，連忙說：「你這個屁，聲音雖響，但卻沒有絲毫臭味。」另一個客人也隨即說：「不僅沒有臭味，還有一種異樣的清香呢！」

富翁聽後，立即愁眉不展，悲傷地說：「我聽說放屁沒有臭味，一定是體內五臟六腑俱傷，是臨死的預兆。今天我放了這個不臭的屁，莫非是死到臨頭了嗎？」他剛說完，一個客人馬上伸手在空氣中抓了幾把，然後把合着手指的手放到自己的鼻子，一面嗅着一面說：「臭味剛剛飄了過來。」另一個客人更皺起鼻子，大大地「吸」了幾口，跟着用手掩着鼻子，皺起眉頭說：「天呀！我這邊臭得更厲害。」

很明顯，這兩位客人是在刻意奉承富翁，討他歡心。後人使用「是香是臭」這個典故形容一些專向權貴阿諛奉承，拍馬屁的小人。為了討好對方而妄顧事實，是非不分，信口開河，實在不值得效法。

臭屁在空中飄浮令聞到的人感不快，除了是故事中兩位拍馬屁人士的奉承表現。不過，如果飄進鼻孔的是榴蓮之香，感覺是否完全不同呢？相信就算不喜歡吃榴蓮的人，也總好過聞到屁的臭味，請收聽《榴蓮飄香》。

### **藕汁蜂蜜露 (1 人量)**

材料：生蓮藕適量、蜂蜜 1 湯匙。

製法：蓮藕洗淨，榨汁 150 毫升，加入蜂蜜調勻即成。

功效：生蓮藕清熱生津、涼血止血、散瘀，蜂蜜益陰潤燥、補脾氣、緩中止痛、寧心安神；此食療有涼血止血，益陰潤燥功效，適合容易鼻衄人士飲服。