

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 (42) (11/08/2026)

大頸泡(2)

中醫將「大頸泡」的甲狀腺腫大或結節稱為「癭病」或「癭瘤」，也稱「大脖子」。其實，凡頸前結喉兩側腫大的一類疾病，中醫均統稱為癭。《說文解字》云：「癭，頸瘤也，從病嬰音。」其特徵為頸前結喉兩側瀰漫性腫大或結塊，皮色不變，逐漸增大，病程纏綿。中醫認為其成因主要與肝氣鬱結、脾虛痰濕和氣滯血瘀有關。主要病因病機如下：

1. 肝氣鬱結(情緒與壓力)：中醫認為「鬱久成癭」。長期精神抑鬱、壓力大或容易發怒，會導致肝氣鬱結，氣機運行不暢，氣滯血瘀積聚於頸部而成腫塊。
2. 脾虛痰濕(飲食與運化)：脾胃負責運化水濕。若飲食不節（如過食生冷、肥甘厚味）損傷脾胃，水濕停留化為痰濁，痰氣交阻於頸前亦會形成腫大。
3. 氣滯血瘀化熱：氣滯與痰濁長期停留，會進一步阻礙血液運行而成血瘀，甚至鬱而化火，導致結節變硬。

總之，癭的成因是多種因素造成的，其他尚有濕聚、肝腎不足、心火妄動等。而主要在於正氣不足，外邪入侵，以致氣滯、血瘀、痰凝等互結而成癭病。

中醫將癭病歸納為外科範疇，臨床上可見 4 種類型：

1. 氣癭

患者頸部腫塊柔軟並可隨喜怒而消長，故稱為氣癭，俗名大脖子。常見於離海較遠的高原山區，例如雲貴高原、陝西、山西等地。相當於現代醫學的單純性彌漫性甲狀腺腫。本病之成因有二，外因為平素飲食中含碘不足；內因情志不暢，氣滯鬱結，臟腑失調而生，或令病情加重。此外，若產後調補不足，腎氣虧虛，外邪乘虛入侵，亦能引發本病。防治方面，有需要時攝取足夠碘質，內治宜疏肝理氣，解鬱消腫。

2. 肉癭

腫塊較局限而柔韌者，稱為肉癭。其特徵為頸前結喉一側或雙側結塊，柔韌而圓，如肉之團，按之能隨吞咽動作上下移動，發展緩慢，好發於青年及中年人，女多於男。相當於現代醫學的甲狀腺腺瘤、甲狀腺囊腫和結節性甲狀腺腫，大多數是良性，極少數可以癌變。成因多是由於憂思鬱怒、肝鬱脾虛、濕痰凝結而成。治宜理氣解鬱，化痰軟堅。

3. 癭癰

是頸前結喉兩側炎症性腫塊性疾患，其特徵是頸中兩側結塊，皮色不變，微有灼熱，疼痛牽引至身後枕部，常伴發熱、頭痛等症狀，較少化膿。多因風溫、風火客於肺胃，內有肝鬱胃熱、積熱上壅，挾痰蘊結，以致氣血凝滯鬱而化熱所致。治宜疏風清熱化痰。

4. 石癭

癭病堅硬如石不可移動者，稱為石癭，屬頸的惡性腫瘤，其特徵為頸中兩側結塊，堅硬如石，高低不平，不能隨吞咽動作而上下移動。成因主要由情志內傷、肝脾氣逆所轉化而來。治法為化痰軟堅，開鬱行瘀。

(參考資料由顧伯康等編著，上海科學技術出版社於 2001 年出版之《中醫外科學》)

提起「大頸泡」，看上去好像喉中吞了一件東西，梗阻在喉，不上不落，於此筆者想起了一句成語囫圇吞棗，似乎把「大頸泡」的情況具體化地表現出來。囫圇吞棗這句成語很多人都耳熟能詳，不過未必人人知道其典故。它出自《湛淵靜語》，是元代白珽撰寫的一部筆記雜著，全書以隨筆形式記錄，內容廣泛，大至天地古今經訓，小至日用物品、詼諧故事都有。

話說在一個場合中，有位客人說：「梨對牙齒有益，但會損傷脾臟；棗則對脾臟有益，但卻損害牙齒。」一個傻頭傻腦的年青人聽後，思考了良久，忽然頓有所悟地說：「如果我吃梨時就只在口中咀嚼而不吞下肚內，那就不會傷到脾臟；如果吃棗，就只吞不嚼，那就不會傷害到我的牙齒了。」座中有一位客人跟他開玩笑說：「你真是囫圇吞下整個棗啊！」話剛說完，滿座的人都捧腹大笑。

後人用「囫圇吞棗」這個成語比喻對事物不加思考分析，不求甚解就隨便接受。

聽過陳奕迅唱的《任我行》，描繪現代人在大環境中習慣盲目跟風，追求大家眼中的完美，卻忘了停下腳步咀嚼真正屬於自己的人生。這與囫圇吞棗的寓意有異曲同工之妙。

紫菜陳皮蘿蔔湯 (1 人量)

材料：紫菜 5 克(後下)、白蘿蔔 250 克、陳皮 1 角。

製法：白蘿蔔洗淨，削皮切塊，陳皮浸軟切絲，用 3 碗水煮 30 分鐘，加入紫菜調味食用。

功效：紫菜軟堅散結，對因缺碘引起的甲狀腺腫大有治療作用，白蘿蔔消食化積、祛濕化痰，陳皮健脾理氣、燥濕化痰、和胃止嘔；此食療有**軟堅散結，祛濕化痰**功效，適合氣癭、肉癭，頸局部腫塊稍大，病程較長者食用。