

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 (41) (04/08/2026)

大頸泡(1)

「大頸泡」(醫學上稱甲狀腺腫)是指頸部喉結下方的甲狀腺發生異常腫脹。可能因膳食中缺乏碘質引起，碘是產生甲狀腺激素所必需的物質，甲狀腺增大是(代償性地)為了增加甲狀腺激素的排出量。此病以往常常發生於飲食中缺碘的地區(如山區沒有海產或海鹽地區)，這就是地方性甲狀腺腫(或單純性甲狀腺腫)的發生原因。散發性甲狀腺腫可由於腺體單純肥大(增生)、甲狀腺功能失調(如甲亢或甲減)、結節增生、甲狀腺炎或腫瘤(如甲狀腺癌)所致。突眼性甲狀腺腫(格雷夫斯病 Graves' disease)是由於腺體過度活躍，引發相關症狀。此外，自身免疫系統失調也可與大頸泡有關，例如格雷夫斯病和橋本氏甲狀腺炎(Hashimoto's disease，是由於身體產生對抗正常甲狀腺組織的自身抗體引起)。

為了加強大家對大頸泡的認識，我們先簡單地了解甲狀腺的結構和功能。甲狀腺位於頸前部，是不成對的腺體，由左、右葉和連接兩葉的甲狀腺峽組成。其峽部多位於第 2 ~ 4 氣管軟骨環前面，左、右葉貼於喉下部和氣管上部兩側。甲狀腺分泌含碘的甲狀腺素(T3 和 T4)，主要作用是促進機體新陳代謝，加速血糖分解、維持機體正常生長和發育，尤其對骨骼和神經的發育極為重要。

有些人以為大頸泡即「甲亢」，其實兩者是不同的。大頸泡泛指腺體腫大，而甲亢則指甲狀腺素分泌過多，雖然部份甲亢患者會出現大頸泡。

大頸泡的診斷包括：

1. 由醫生作臨床檢查。
2. 驗血檢測腦下垂體分泌的促甲狀腺素(TSH)和甲狀腺素(T3、T4、FT3、FT4 等)。
3. 頸部超聲波檢查。
4. 有需要時會進行細針穿刺作細胞學檢查。

治療方法包括：

1. 若為良性，無任何不適症狀，只需定期追蹤。
2. 若甲狀腺功能異常，或缺碘，可用藥物治療，平時多食含碘的食物(小貼士介紹)。
3. 若結節過大影響外觀，或對氣管或附近器官組織做成壓迫，可採用手術切除或微創消融手術。
4. 如為甲狀腺癌，治療方法依癌細胞類型與分期而定，主要包括手術切除、放射性碘治療、甲狀腺素抑制治療、體外放射治療與標靶治療等。

「大頸泡」有另一個俗稱「大脖子」，都是指同一種疾病——甲狀腺腫大。兩者的分別在於：「大頸泡」是廣東話的俗稱，而「大脖子」是中文裏較直白的描述。提起「大脖子」，筆者想起了一個寓言故事，題為《大脖子病人》，又稱《南岐之見》，典出明代文學家劉元卿所著的寓言故事集《賢奕編》，專門記錄小故事，教導人做人處世的道理。

話說陝西，四川一帶的山谷中，有一處地方名南岐，居民幾乎是與世隔絕，甚少跟山外人接觸。南岐的泉水很清甜，但水質有缺憾(應該是缺碘)，如果人長期飲用，便會患上「大脖子」病，因此南岐的居民，沒有一個脖子不腫大的。有一天，山外來了一個路人，竟然轟動了整個南岐。居民都扶老攜幼前來圍觀，一面看一

面取笑這個外地人說：「這個人的脖子真奇怪，又長又細，真難看！」外地人聽後，笑着回應說：「你們的脖子腫脹凸起，是患了大脖子病。現在為何反而取笑我的脖子細長呢？」南岐人齊齊說：「我們村裏的人，個個的脖子都是如此，豈只一個人如是，何病之有？」最後南岐人仍然不知道自己的大脖子是因病而變成腫脹難看的。

這班南岐人，閉關自守，孤陋寡聞，如井底之蛙，眼光短淺，令筆者不期然想起了一種動物「沙中蚌」，牠閉起眼來看，常合上難怪不見光。請大家細心欣賞《蚌的啟示》。

涼拌白綠三絲 (1 人量)

材料：海帶 200 克、白蘿蔔 200 克、粉絲 100 克。

製法：洗淨材料，粉絲用水浸軟，白蘿蔔削皮，將海帶及白蘿蔔切絲，用水將海帶及粉絲煮熟，與白蘿蔔絲一起加佐料拌勻食用。

功效：海帶消痰軟堅散結、利水消腫，白蘿蔔消食化積、祛濕化痰；此食療有軟堅散結、化痰消腫功效，適合氣癭，俗稱大頸泡人士食用。

小貼士

單純性「大頸泡」是由於飲食中缺碘，導致甲狀腺素分泌不足而引起甲狀腺組織增生、肥大以及變性的疾病，一般不會令甲狀腺功能改變(故名單純性)，包括地方性和散發性兩種。

飲食方面，由於缺碘是引起單純性「大頸泡」的主要原因，所以，在飲食上宜多吃富含碘的食物，宜吃加碘的鹽、海產食品，包括海魚和海產類(如海帶、紫菜、海藻、海蜇、昆布、蛤蜊、淡菜、聖子、海參、海蝦等)，也宜多吃含碘或維生素豐富的水果如蔬菜(如柿子、蘋果、橙等)。另一方面，要忌吃有抑制人體對碘吸收作用的食物如芥菜、椰菜花、大豆類食物，卷心菜等。