

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，浸會大學中醫藥學博士)

***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 (44) (25/08/2026)

夜寐口乾(2)

從中醫角度看，夜寐口乾的最主要原因是陰虛。陰虛口乾是指體內津液、精血虧虛，無法滋潤口腔而導致口乾咽燥、虛熱內生等症狀，常伴隨手足心熱、夜間口乾加劇、睡眠品質差等表現。引起陰虛的原因包括長熬夜、過度勞累、年老或過食燥熱而損耗陰液所致。從現代醫學理解，陰虛證的特點之一是體內輕度脫水，循環血量不足而導致夜寐口乾。

此外，夜寐口乾的中醫臨床可見的另一主要原因是津不上承，是指體內的津液(水液電解質、腺體分泌等)因各種原因無法正常向上輸布，甚至不斷喝水仍無法解渴。這情況不是單純的缺水，而是身體的氣化或氣機的升降出入出了問題。主要成因如下：

1. 脾虛濕阻

脾虛則運化水濕的功能下降，以致濕阻中焦，水液無法正常向上輸送，即津不上承。治法為健脾祛濕。

2. 熱盛傷津

體內有熱邪蘊結，灼乾津液；或水熱互結，氣機受阻，使津液無法上達。治法為清熱保津。

3. 陽氣虛衰

腎陽或脾陽虧虛，氣化功能失常，無力推動水液運行，以致津液無法上升，濡潤口腔。治法為溫補脾腎。

4. 痰瘀阻絡

體內有痰濕或瘀血阻滯經絡，水道不通，津液無法布散到口腔。治法為祛痰化瘀。

口乾舌燥，反映身體缺水，一定要盡快飲水解渴。就正如半夜醒來，口乾欲裂，也需要盡快飲一兩口水才能上床再睡。於此筆者想到一個寓言故事「口渴的烏鴉」(又名烏鴉飲水)，出自《伊索寓言》。這寓言是從前小學課本的課文，相信很多人會有印象。於此重溫內容，能配合本篇的主題，開拓新意。

話說有一隻非常口渴的烏鴉，看到一塊大石頭附近有一個瓶子，裏面裝有一些水。烏鴉飛到瓶子上，站在瓶口處想喝水。可是瓶頸又窄又長，而且水位太低，牠無論如何也無法直接伸嘴入瓶內喝到水。烏鴉思考了一會，然後飛走了。過了一會，牠嘴裏含着一塊小石子回來，跟着把小石頭丟進瓶子裡。如是者牠來回了很多次，每次都把小石頭一塊一塊地放入瓶子，而瓶中的水位也漸漸升高，最後牠終於喝到了瓶子的水，順利解渴。

這故事指出，遇到問題時要冷靜思考、動腦筋，善用身邊的環境、工具，再大的難題也會迎刃而解的。

烏鴉的成功在於牠肯動腦筋，我們應該向牠效法，遇到困難時要冷靜思考，尋求有效的解決辦法，這方面的教育對小孩子尤其重要。曾經聽過一首兒歌《小時候》，歌詞指出小朋友不要做小木偶，愛動腦筋，活潑天真，凡事好發問，就把這首歌送給大家。

解毒利咽茶 (1 人量)

材料：麥冬 15 克、金銀花 10 克、千層紙 5 克、生甘草 3 克。

製法：材料用開水略沖除去塵污，用滾水泡茶飲。

功效：麥冬養陰清肺、益胃生津、清心除煩，金銀花清熱解毒、疏散風熱，千層紙清熱利咽、潤肺止咳、解毒消腫，生甘草清熱解毒、止咳化痰；此茶具**清熱解毒，潤肺利咽**功效。

小貼士

改善夜寐口乾，可以透過調整生活與睡眠習慣來緩解：

1. 白天多飲點水，睡前 1 至 2 小時少量飲水(約 100 毫升溫水)。
2. 避免睡前進食過鹹、辛辣或含味精的食物。
3. 睡前避免有利尿作用的酒精、咖啡、茶等。
4. 可使用加濕器提升室內濕度。
5. 盡量改善鼻塞情況，以減少張口呼吸。
6. 如果懷疑身體有相關的健康問題，如睡眠窒息症、糖尿病等，或懷疑可能和正在服用的藥物有關，應尋求專業人士的意見。

近來有人提倡睡覺時使用口呼吸矯正貼(嘴貼膠帶或嘴貼)，希望可以正確用鼻子呼吸，避免用口呼吸。嘴貼作用是強制一個人在睡眠時用鼻子呼吸，以減少口乾，降低鼻鼾聲和過濾空氣。不過醫學界指出到目前為止尚未有足夠的科學證據證明嘴貼的功效，用之是否有益尚無定論。反而若在鼻塞或有睡眠窒息症的情況下盲目使用，或使用不正確，恐有窒息風險。