

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 (43) (18/08/2026)

夜寐口乾(1)

上一集論述了「大頸泡」，本來應該順勢而下，繼續探討頭面部以下的身體異常信號。不過近日臨床上經常遇到很多病人問同一個問題：「為甚麼睡到半夜醒來會口乾舌燥？」有些人甚至是因為口乾舌燥而醒來，一定要飲點水潤潤口腔，才能再睡。

記得早前筆者曾在本節目中談論過口乾口渴，並且把相關資料收錄在筆者在2024年出版的《對症下藥自救法》，不過當時未提及「夜寐口乾」這課題。為了回應病人的詢問，筆者決定走一走回頭路，論述「夜寐口乾」。

夜寐口乾是指半夜睡覺時口乾舌燥，有時甚至會感覺嘴唇乾裂、舌頭有燒灼感。常見的原因有下列幾點：

1. 張口呼吸

由於鼻炎或鼻敏感，睡眠時打鼻鼾、鼻塞，以致要張開嘴巴呼吸而不自知，

加速了口腔的水分蒸發。

2. 水分攝取不足或流失過多

白天喝水太少，或天熱運動流汗過多，長時間未補充水分，導致身體脫水。

3. 飲食不當

飲食過鹹或含味精的食物，引致夜間血液滲透壓升高，令口腔水分因滲入血管而減少。

4. 吸煙

香煙中的尼古丁會抑制唾液腺分泌，減少口水製造。

5. 飲酒

酒精利尿導致水分流失；肝臟分解酒精需消耗大量水分，以及酒精讓呼吸道肌肉放鬆而改用口呼吸。

6. 環境乾燥

天氣乾燥、臥室開空調或暖氣有可能令濕度下降。

7. 年長退化

長者唾液腺功能可能因退化而下降，唾液量減少而黏稠，加上多有慢性病需要服藥而加劇口乾。

8. 疾病和藥物

糖尿病、乾燥綜合徵患者常覺口乾；婦女更年期，出現荷爾蒙失調導致體液平衡紊亂，出現口乾；此外，睡眠窒息症令患者睡眠期間氣道受阻，導至患者不自覺地張口呼吸，起床時便會感到嚴重口乾舌燥。

某些降壓藥、抗抑鬱藥、降糖藥、利尿劑、抗組織胺藥等的副作用會引起口乾。

9. 情緒壓力

工作壓力、緊張情緒或焦慮會短暫影響唾液分泌而致夜寐口乾。

口乾舌燥，甚至舌頭有乾到裂開的感覺，原來不單是夜晚睡覺時才會發生，如果是不停說話或者叫喊，也一樣會口乾舌燥。筆者看過一個古代的寓言故事「蛤蟆與晨雞」，出自《墨子》。

話說墨子有個學生名叫子禽，有一次他問墨子：「老師，你認為說話多是否有好處？」墨子回答說：「你看看蛤蟆、青蛙和蒼蠅，牠們不分白晝黑夜，總是叫個不停，可是叫到口乾舌擗(舌頭乾裂)，也沒有人去理會或者留心聽牠們到底在叫甚麼，因為人們對這些聲音早已充耳不聞了。再看看那隻司晨的雄雞，牠到了黎明時分才啼叫，反而會讓天下振動。由此可見，多說話有甚麼好處呢？只有把握正確的時機，才能引起人們的注意，收到預期的效果。」

這故事的寓意是：想說話夠份量、有影響力不在於說得多或聲音大，關鍵在於看準時機，重點出擊。盲目多言只會徒勞無功，反而弄到自己口乾舌燥。

毫無意義地不停說話，不單會把自己弄到「口乾舌燥」，而且還會講多錯多，請細心欣賞林憶蓮的《講多錯多》，歌詞生動描繪男方飲醉酒後亂說話，自相矛盾的愛情故事。

清肺潤燥湯 (1 人量)

材料：北沙參及麥冬各 15 克、桔梗 10 克、生甘草 3 克。

製法：材料略沖除去塵污，加清水 3 碗煎湯代茶飲。

功效：北沙參養陰清肺、益胃生津，麥冬養陰清肺、益胃生津、清心除煩，桔梗宣肺祛痰、開音利咽，生甘草清熱解毒、止咳化痰；此湯具**養陰清肺，生津潤燥**功效。