

口腔異常感覺的成因及藥療食療法



口腔是消化管的始端，通過口腔檢查，可以發現到許多全身性的疾病。例如：口唇紫紺，是由缺氧所致，多見於心、肺功能不全的患者；口唇蒼白，多因貧血、主動脈瓣關閉不全所致；口唇糜爛，多源於核黃素缺乏；口唇肥厚增大，可能是患有克汀病、黏液性水腫，肢端肥大症；口腔黏膜潰瘍則常伴有口腔炎、口腔黏膜疹，見於麻疹、猩紅熱、風疹。

文：鍾愛瑩（南方醫科大學中西醫結合臨床醫學博士、香港中醫學會副理事長）

口腔氣味的變化異常感覺包括口酸、口甜、口苦、口鹹、口淡、口臭等。

一、口酸，是指由胃部之氣衝上咽喉泛於口，常伴有上腹部脹悶、眩暈、情緒低落、易怒和多噯氣等症狀。

藥療：柴胡10克、枳實10克、白芍10克、法夏12克、旋覆花10克、黃芩10克、甘草6克。用清水4碗浸藥15分鐘後武火煮沸轉文火，煎至2碗分早晚服，每天1劑病癒即止。若5劑後無效者請詢問醫師。

食療：1.柚皮（乾）20克，煎湯代茶。或玫瑰花8克，沸水沖泡作茶。
2.或以過年的金橘根50克，瘦肉200克，煎2小時加少許食鹽作湯。

■用柚皮煎湯代茶飲，或泡玫瑰花茶飲用可緩解口酸問題。



■玫瑰花。

二、口甜，是指感到口中有甜味或黏膩。口甜的原因是脾胃積了濕熱，所以濁氣上湧至口。多伴有腹部脹滿、嘔吐、厭食、口渴卻不欲飲水。

藥療：滑石20克、薏仁15克、藿香10克、佩蘭10克、土茵陳20克、甘草5克。用清水4碗半浸藥15分鐘後武火煮沸轉文火，煎至2碗分早晚服，每天1劑病癒即止。

食療：1.綠豆60克、薏仁20克和陳皮5克，煎2小時後以紅糖適量調味服食。
2.茵陳40克、蜆肉100克，煎2小時後以少許鹽調味服食。
3.鮮馬齒莧200克和雞蛋10克同煎1小時後以紅糖適量調味服食。
4.或崩大碗100克、薏仁20克煎1小時後以紅糖適量調味服食。



■將綠豆、薏仁、陳皮共同煎煮後加入紅糖服食可減濕熱，改善口甜症狀。

三、口苦，是指感覺口中，則有苦味。火熱鬱於肝膽，膽汁味苦，當膽氣隨火氣上揚而出現口中，則有苦味。

藥療：柴胡10克、黃芩10克、夏枯草10克、菊花10克、甘草6克，用清水3碗半浸藥15分鐘後武火煮沸轉文火，煎至2碗分早晚服，每天1劑病癒即止。

食療：夏枯草30克加豬肉（瘦）100克，清水煲1.5小時後加鹽少許調味。或芹菜300克加紅棗去核10枚，清水煲1小時後分次服用。亦可用最簡單方法，以杭菊花20克用沸水沖泡作茶飲用。



■火氣上揚時口中易有苦味，用芹菜、紅棗清水煮後分次服用，可降火除苦。

四、口鹹，即口中有鹹味，是由腎虛所致。

藥療：黨參20克、首烏10克、杜仲20克、黃精10克、大棗5枚、炙甘草6克，用清水3碗半浸藥15分鐘後武火煮沸轉文火，煎至2碗分早晚服。

食療：巴戟天20克、生地一塊、杜仲20克、紅棗10枚加豬骨400克或豬尾骨一條，煲3小時後加鹽少許調味服食。或沙參30克、黨參20克、麥冬20克、熟地一塊加水鴨一隻煲3小時後加鹽少許調味服食。

五、口淡，是指進食無味口淡，嚴重時可引致食慾減退，腹脹和便秘等，屬脾胃氣虛。

藥療：黨參30克、白朮10克、茯苓15克、淮山15克、神曲10克、炙甘草10克、砂仁6克（後下），用清水4碗浸藥15分鐘後武火煮沸轉文火，煎至2碗放砂仁再煎3分鐘後倒出分早晚服。

食療：黨參30克、大棗8枚、陳皮半個加牛骨100克同煲2小時加少許調味服食。

六、口臭，是指口中發出臭穢的氣味，一般與胃腸消化不良有關，也有因患有糖尿病或肝硬化等內科病的可能性。

藥療：生地20克、知母10克、黃連6克、藿香10克、佩蘭10克、薄荷6克（後下）即上藥先用清水4碗浸15分鐘後武火煮沸轉文火，煎至2碗放薄荷再煎2分鐘後倒出分早晚服，每天1劑病癒即止。

食療：桑葉6克、菊花10克用2碗清水煎10分鐘倒出汁後加蜜糖少許服用，連服7日仍沒有效請諮詢醫師。



■菊花。

■清水煎桑葉、菊花出汁後加蜜糖服用，有助改善口臭。

醫者手記

中醫膏方：一年一度的「私人定製」

最近一位男士問我說：「教授，你是否聽說過現在中醫有個叫膏方的東西，好有人在追捧，是新發明、新技術嗎？」並說一位以前身體較差的同僚二年前被派到上海分公司去做主管，一度還因擔心上海空氣差想放棄，最近卻紅光滿面，精神氣色都很好。聽說他在上海跟本地人吃膏方之後很少感冒，體力精神都充沛，連鼻敏感、氣管敏感也減輕了。」

「膏方是什麼」，這是10年前很多國人提的問題。這十年膏方迅速紅遍大江南北，幾乎成了國人的全民保健品。其實膏方二千多年前就有，是皇帝富貴養生延年的「一個秘笈」，一般老百姓難以親近；明清以後江浙滬一帶由於經濟發達，經商人多，懂得保養，上層社會一直有定期吃膏方保健的習慣。膏方在解放初期由一些上海、江浙的大牌中醫帶來香港。但膏方製作需要場地和經驗豐富的老藥工，所以在香港只有少數人接觸過膏方，有機會體驗這種中醫調補方式。再加上，早期在港製作膏方的中醫年歲已大或已故去，所以膏方在香港愈發式微。但近一兩年，膏方在香港卻頗受歡迎，受一些先行者的接受及喜愛。

以前我在向病人解釋膏方時首先告訴他們「膏方是中藥」。其實膏方是中醫的一種調補方式。一般我們生病了，如咳嗽得厲害，去看中醫，中醫會先把個脈，再問症狀，最後開處方。一張處方一般是15味中藥，每天中藥總量共三百克，服3至5天，大抵可痊癒。若是未病癒，覆診再拿3到5天藥，慢性咳嗽要再看兩次也不奇怪。

膏方就不同了，首先感冒咳嗽肯定不可以開膏方。但哮喘患者，或經常咽喉不適、喉中有痰，夜晚凌晨均常咳嗽，一年感冒七八次的人就可以服用膏方。程序也是從把脈開始，然後醫師會對病人從頭問到腳，如：幾歲開始有哮喘；平日

■「膏方補一冬，來年無病痛」是指通過膏方一個冬天完整周期的調理，第二年體質會有較大改善。



睡眠、大小便、情緒、胃口如何；是否常口渴，有無胃酸倒流的情況；平常會不會頭痛出汗；飲食有無偏好；家族中是否有遺傳重病；連血壓血糖、有無使用噴霧類固醇藥、有無過敏感都要問個一清二楚，若是成年女性還要問經帶胎產情況，綜合全部答案才能開出處方。這張處方既要針對哮喘病根化痰理肺，也要針對哮喘的病機肺虛脾虛腎虛；補肺氣為主，提高肺臟功能，減少感冒；還要顧及一些兼症，如睡眠不好給安神的藥，便秘加通便的藥，腹脹加理氣和胃的藥。

一張中醫膏方，一般有30味中藥，藥量為三千克至四千克，是普通中藥劑量的10到20倍，要顧及你全身所有問題，可連續服用一個半月到兩個月左右，不用覆診。膏方的製作和普通中藥完全不同，普通中藥用家用的藥罐浸泡八小時煮半個小時左右就可以；膏方藥材要用大木桶浸泡八個小時，然後用特製超大的煎藥鍋煎煮，每次約兩個小時，共煎三次，每次煎出來的藥汁有一大桶，然後去掉藥汁裡的殘渣，過濾，把三大桶藥汁濃縮，並酌量加入需要的貴重細料藥材如蟲草、花旗參、鐵皮楓斗、人參。這些藥是先打成粉或放在小鍋裡預先煎好，最後根據體質放入阿膠或龜甲膠、鹿角膠，最後做成一小罐濃度非常高、黏黏膩膩如川貝枇杷的「膏方」，每天早晚一調羹，開水沖服。現在也有做成小包裝，每天一小袋服用的。

從立冬後服用約至立春，通過一個冬天完整周期的調理，第二年體質會有較大改善，原有疾病也能減輕或痊癒，「冬令進補，來春打虎」，「膏方補一冬，來年無病痛」這些術語大都是來形容冬季膏方的，這裡的「補」是調補，調理和補益為一體，虛的補，實的調，並不是單純的補劑。下文中為讀者推薦一款適用於反覆感冒兼有鼻敏感患者的膏方，但膏方在內地規定從事中醫臨床起碼15年以上，相當於副教授職稱的副主任醫師才可以開方，故病情需要一定要請教有經驗的中醫師，切勿照方自服。

補肺膏（氣陰兩虛）：

黨參300克、黃芪200克、白朮100克、防風100克、茯苓100克、蒼耳子150克、辛夷150克、炒白芍300克、陳皮60克、五味子60克、山茱萸100克、淮山200克、杞子100克、制首烏120克、菟絲子300克、補骨脂200克、黃精300克、女貞子300克、桑葚300克、丹參300克、首烏150克、地黃120克、淫羊藿120克、羅漢果100克、炙甘草100克、生曬參30克、花旗參50克、鐵皮楓斗200克、阿膠350克、龜甲膠150克，收膏。

■文：香港中醫學會會長 汪慧敏

醫訊

徐小鳳現身尖東撐腦退化症患者

隨着人口老化，本港腦退化症患者數目亦有上升趨勢。據統計，現時香港有約十萬名長者患有腦退化症，預計到二〇三六年，數目更將增加至約二十二萬。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金撥捐逾二百五十萬港元予賽馬會耆智園，推行「腦動全城」公眾教育活動，冀增進社會人士，尤其公私營機構的前線員工對腦退化症的了解，明白腦退化症患者面對的困難，鼓勵大家伸出援手，共建關懷腦退化症患者的社區。

剛剛做完巡迴演唱會的小鳳姐因擔任「腦動全城」榮譽大使，日前不但出席活動啟禮，更現身尖東與公眾近距離接觸。小鳳姐表示她感受到腦退化症患者日常生活的不便及心路歷程：「我日後將會更關愛腦退化症患者，亦希望各界人士多給予支持，主動踏出關愛一步，『化想為動』，為腦退化症患者提供一個關懷友善的環境。」為期十六個月的賽馬會耆智園「腦動全城」活動涵蓋四大元素，包括社區教育和推廣活動、互動講座及培訓、體驗之旅及經驗分享，鼓勵大眾關注腦退化症患者。當中



■馬會慈善事務高級經理陳載英（左）向徐小鳳頒發「腦動全城」榮譽大使委任狀。

重點項目為全港首個「腦退化症體驗之旅」。透過模擬活動，讓有機會接觸到腦退化症患者的公營部門、商業機構之前線員工及社區人士，了解腦退化症患者面對的困難，從而鼓勵他們以實際行動，伸出援手。同時，每間有超過十五名員工或以上參與的機構將成為「腦動全城」企業，而參加者亦可成為「腦動全城」之友或大使。

老人使用保暖電器 避免直吹

中央社電：冬天天冷颼颼，外出冷風襲來要包得緊緊的，民眾習慣待在室內，使用保暖電器用品的機會也增加。不少市民更會為家中怕冷的老人購買暖包、熱水器、電熱毯等產品保暖，但醫師提醒，長輩對溫度反應慢，使用保

暖電器產品，熱源應向地，不要直接對人體送熱，室內應保持通風。

高齡醫學專家表示，使用熱源產品時，熱空氣會往上飄，冷空氣往下飛，若家中有長輩，建議熱源往地上吹，避免局部熱、局部冷，也不要對人體直接吹。若使用熱風空調，將溫度調整成室溫。使用暖包、熱水袋做局部保暖時，避免長時間使用於同一個部位，尤其糖尿病或有周邊血管疾病的病人，對溫度的感覺較遲鈍，使用時更應特別小心，以免燙傷。由於室內外溫差大，室內使用熱源產品應保持通風，讓空氣可以流通，也能避免室內二氧化碳濃度太高引起身體不適，血壓升高。若用電暖器取暖，需採用獨立插頭，不要使用延長線且要有自動斷電裝置，以避免電流過大造成電線走火、引發火災。



■老年人使用暖包、熱水袋做局部保暖時，應避免長時間使用於同一個部位，糖尿病患者對溫度的感覺較遲鈍，使用時更應特別小心。