



簡易食療方



百合銀耳羹

材料：乾百合20克、銀耳1朵、紅棗5枚、冰糖適量。

做法：銀耳以清水泡發後撕成小朵，與百合、紅棗一同放入鍋中，加入適量清水，小火慢燉至銀耳膠質濃稠，最後加入冰糖調味即可。

功效：百合清心潤肺，銀耳滋陰養胃，紅棗補中益氣。此羹品適合肺胃陰虛、口乾咽燥者，可作為日常甜品食用。



玉竹山藥粥

材料：玉竹15克、新鮮山藥100克、粳米80克。

做法：玉竹洗淨後煎取藥汁，濾去藥渣。山藥去皮切塊，與粳米一同加入藥汁中，煮至粥稠軟爛。

功效：玉竹養陰潤燥，山藥健脾益腎。此粥品平和滋補，尤適宜腎陰不足、口乾夜甚的長者食用。

「治未病」 從生活細節着手

中醫養生強調「治未病」，預防口乾需從生活細節着手。首先，作息方面，應避免熬夜。夜間11點至凌晨3點為肝膽經當令之時，此時入睡有助肝血歸藏，陰液得養。其次，飲食宜清淡，多攝取白色食物，如百合、銀耳、山藥等，此類食材色白入肺，能滋陰潤燥；需忌食辛辣、油炸、燒烤等燥熱之品，以免助火傷陰。

■太極拳



此外，情志調攝亦不可忽視，長期壓力或情緒抑鬱易致肝氣鬱結化火，加重口乾。可透過冥想、太極拳或園藝等活動舒緩身心，保持氣機暢達。



香港中醫學會副會長
王錦超

炎熱的夏季，許多人時常感到喉嚨乾澀、口舌津液不足，即使頻繁飲水也難以緩解。這種「口乾」的症狀，不僅是季節變化的常見不適，更可能是臟腑失衡的警告。人體津液的生成與輸布，與五臟功能息息相關。任何原因導致陰虛火旺，灼傷津液；或臟腑失調，津液輸布失常，均會使口腔失於濡潤，從而引發口乾。由此可見，中醫對口乾的辨治，需從整體體質與病機切入。

文：香港中醫學會副會長 王錦超

炎夏口乾 臟腑失衡

中醫認為，口乾的成因錯綜複雜，外感六淫、內傷七情、飲食不節、勞倦過度等皆可能導致津液耗損或輸布失常。例如，長期熬夜易耗傷肝腎之陰，陰虛則虛火上炎，灼傷口腔津液；嗜食辛辣油炸之物，則易生胃火，火熱之邪上蒸於口，使人感到口乾

舌燥；而情志抑鬱、壓力過大者，肝氣鬱結日久化火，亦可能導致「肝火上炎」，加重口乾症狀。此外，年長者因腎陰漸衰，津液化生不足，常見夜間口乾明顯，伴隨腰膝酸軟、潮熱盜汗等腎陰虧虛之象。



盲目滋陰或加重病情

值得注意的是，口乾雖多與「陰虛」相關，但臨床上亦有「陽虛」或「痰濕」所致的特殊案例。例如，部分患者因脾陽不足，無法運化水濕，導致水液停聚成痰，反而阻礙津液上承，形成「痰濕阻絡」。此類患者雖覺口乾，卻不欲飲水，或飲後腹脹，通常還兼見舌苔厚膩，如是者需以溫陽化濕為治則，若誤用滋陰之品，反會加重痰濕。因此，中醫辨證需細察症狀背後的病機，不可一概而論。

以下列舉三種常見證型及其治法。一是肺燥津傷，宣降失司。此證多見於外感燥邪或久咳傷肺之人，患者常感口乾咽燥，乾咳無痰，皮膚乾燥如屑，舌紅少苔。治療宜養陰潤肺，可選用《溫病條辨》中的「沙參麥冬湯」。此方以沙參、麥冬為君藥，滋養肺胃之陰；玉竹、天花粉生津止渴；扁豆、甘草健脾和中，使津液生化有源。若兼有咽喉腫痛，可加玄參、桔梗清熱利咽。



■沙參、麥冬滋養肺胃之陰。

二是胃火熾盛，津液被灼。此類患者多因飲食不節，過食辛辣肥甘，導致胃腑積熱。胃火循經上炎，不僅口乾喜冷飲，更伴隨口臭、牙齦腫痛、便秘溲赤等症狀，舌紅苔黃燥。治療首重清瀉胃火，佐以滋陰生津。明代張景岳的「玉女煎」正為此證而設，方中石膏、知母清胃瀉火；熟地黃、麥冬滋補腎陰；牛膝引火下行，以降上炎之火。

三是腎陰不足，虛火上擾。腎為水火之臟，主司一身之陰陽。若房勞過度、久病耗損，或年老體衰，導致腎陰虧虛，則虛火內生，上灼口腔。此類口乾多於夜間加重，伴隨腰膝酸軟、潮熱盜汗、耳鳴失眠等症，舌紅少津。治療宜滋補腎陰，常用《小兒藥證直訣》中的「六味地黃丸」。方中熟地黃填精益髓，山茱萸、山藥補肝脾之陰，澤瀉、丹皮、茯苓瀉濁利濕，寓「補中有瀉」之妙。若虛火明顯，可加知母、黃柏成「知柏地黃丸」，增強清降虛火之力。



■六味地黃丸