

嘴唇發紫警號 反映臟腑異常

近年，有多位年輕網紅及博主在直播期間，被粉絲發現嘴唇發紫，並提醒他們留意心臟健康。然而，幾位忽視這項警訊的博主，竟相繼於翌周因心源性猝死離世。「嘴唇發紫」這一信號，究竟隱藏着什麼健康密碼？從中醫角度來看，這恰好印證了「望診」的臨床價值。中醫診病講求「望、聞、問、切」，而望診位居四診之首。當臟腑出現問題時，唇色往往會率先發出警號。嘴唇作為「脾之華」，其色澤變化是觀察體內氣血盛衰的重要窗口。

文：香港中醫學會副會長 施榮棟
註冊中醫師

從現代醫學角度來看，嘴唇發紫稱為「口唇發紺」，是由於血液中的「缺氧血紅素」增加，導致皮膚及黏膜呈現青紫色。這通常意味着身體正處於缺氧狀態，或血液循環出現異常。以現代醫學的多角度思維而言，口唇發紺是多個系統共同作用的結果。肺臟負責氣體交換，一旦通氣或換氣功能出現問題，血氧水平便會下降；心臟負責血液循環，若其結構或功能異常，可能導致未充分氧合的血液進入體循環；而血液本身若出現異常，例如高鐵血紅蛋白血症，同樣會影響氧氣的運輸與釋放。因此，將嘴唇發紫簡單歸因於心臟功能不佳，往往會忽略了更全面的生理背景。真正值得警惕的，是唇色是否在短時間內出現明顯變化，以及是否伴隨其他不適症狀。

中醫解析嘴唇發紫病機

中醫解析嘴唇發紫：血瘀與寒凝為核心病機。中醫認為，「脾開竅於口，其華在唇」，意指脾胃的運化功能會反映於嘴唇的色澤上。此外，心主血脈，亦是觀察唇色變化的重要依據。正常唇色應紅潤有光澤，代表氣血充盈、運行暢順。當唇色轉為青紫、暗紫或青黑時，通常與以下病機有關：

一、氣滯血瘀

這是導致唇色青紫最常見的原因。中醫認為「氣為血之帥，氣行則血行」。若因情志不暢、長

期壓力導致肝氣鬱結，或久坐少動使氣機運行不暢，氣無法推動血液正常運行，便會形成血瘀。當瘀血阻滯於唇部絡脈時，嘴唇便會呈現青紫色。此類患者常伴有胸悶、情緒鬱結、經常嘆氣，以及身體局部刺痛等症狀；女性則可能出現月經色暗、血塊較多等情況。

二、寒凝血瘀

中醫認為「血得寒則凝」。外感寒邪，例如天氣寒冷而保暖不足；或因脾腎陽虛等原因導致陽氣不足，均可使寒邪內生，令血液運行受阻。由於寒性收引，容易導致血管收縮、血流不暢，因此唇色可呈現青黑或暗紫。這類患者多伴有明顯手腳冰冷、畏寒怕冷、精神不振，以及容易腹瀉等症狀。

三、心氣不足或心陽虛

心主血脈，其華在面。若心氣不足或心陽虛弱，推動血液運行的力量減弱，無法將氣血充分輸送至四肢末梢及唇部絡脈，便可能出現唇色暗紫的情況。此類患者常伴有心悸、胸悶、氣短、容易疲倦，以及活動後氣喘等表現。

中醫調理與保養之道

一、藥物與食療

活血化瘀（適用於唇色青紫、氣滯血瘀者）

日常可適量飲用玫瑰花茶、山楂紅糖水，以疏肝理氣、活血化瘀。飲食方面，可多攝取黑木耳、洋蔥、黑米等具有活血通脈作用的食物。中藥如丹參、紅花等，亦是常用的活血化瘀藥材。



■日常可適量飲用玫瑰花茶。



溫陽散寒（適用於唇色青黑、寒凝血瘀者）

宜多食用溫熱性食物，如生薑、大蒜、南瓜、肉桂等。烹調時可適量加入辛香調味料，以溫通經絡、促進氣血運行。對於陽虛症狀較明顯者，中醫師或會處方附子理中湯、四逆湯等方劑，以溫補脾腎、驅散寒邪。

■生薑可以溫通經絡、促進氣血運行。

補氣養心（適用於心氣不足者）

可適量食用人參、黃耆、桂圓等具有補氣養心作用的食材或藥材，以增強心氣、改善氣血運行。



■人參具有補氣養心作用。

二、生活調攝

首先要避寒就溫：避免經常飲用冰凍飲品，並減少生冷食物及寒涼瓜果的攝取，同時注意腹部及足部保暖。其次是調暢情志：保持心情愉快，避免長期處於緊張、焦慮或抑鬱狀態。中醫認為，肝主疏洩，情志失調容易導致肝氣鬱結，進而加重血瘀。因此，應學習適當紓解壓力，避免經常動怒或鬱積情緒。此外，要堅持適度運動，如快走、太極拳、慢跑等，有助促進血液循環，推動氣血運行。運動宜循序漸進，避免過度劇烈，尤其是已有心血管疾病風險的人士，更應量力而為。最後記得睡眠養神，夜間是養血藏精的最佳時段，熬夜是「耗神」的首要大敵。充足睡眠有助氣血恢復，唇色自然改善。



■慢跑有助促進血液循環。

■「嘴唇發紫」是身體發出的健康警訊。

治」，核心原則在於活血化瘀與溫陽散寒。針對唇色發紫的不同體質，中醫調理強調「標本兼