

辨證分型與經典方藥

中醫治療口乾強調「同病異治」，根據不同證型選用相應方藥，以下列舉三種常見證型及其治法。

一、肺燥津傷 宣降失司

此證多見於外感燥邪或久咳傷肺之人。肺為「嬌臟」，主宣發肅降，若燥邪犯肺，或熱病後期肺陰受損，則津液無法布散至咽喉，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。

二、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、便秘溼赤等症狀，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、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。

日常調養之道：順應天時 滋陰潤燥

中醫養生強調「治未病」，預防口乾需從生活細節著手。《素問·四氣調神大論》言：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」秋冬之季，自然界陽氣內收，人體亦應順應天時，注重滋陰潤燥。



●長期壓力或情緒抑鬱易致肝氣鬱結化火，加重口乾。

資料圖片

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。

此外，情志調攝亦不可忽視，《格致餘論》云：「氣有餘便是火。」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。

口乾成因錯綜複雜 中醫辨治強調「同病異治」

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訊。《黃帝內經》有云：「五臟化液，心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。」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，方能標本兼顧。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超

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。

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。



食療藥膳：以食為藥 潤燥生津

中醫素有「藥食同源」之說，針對口乾的不同證型，可選用相應食材調理。以下推薦兩道簡易食療方。

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。



結語

口乾雖是常見症狀，但假如口乾伴隨體重減輕、頻尿、眼乾等症狀，還需警惕其他慢性疾病的發生，例如糖尿病、甲狀腺功能亢進等。如遇此類情況，就應及早就醫，進行適當檢查以明確診斷，避免延誤病情。

當季蔬食入饌

荷蘭療癒滋味



在香港尋覓荷蘭風味已屬不易，若想品嚐荷蘭素食料理更是難上加難。由荷蘭籍主廚與香港藥劑師聯手創立的The Dutch House Restaurant，突破性地將「不時不食」的飲食哲學融入素食領域，每周從風車之國荷蘭運送當季鮮蔬，為素食者開啟驚艷的味覺之旅。

餐廳的主廚巧妙將傳統荷蘭菜轉化為素食料理，主廚配合時令食材，不定期推出創新素食料理，最



近推出脆炸荷蘭陳年芝士配紅菜頭、自家番茄濃湯、沙律芹菜頭、烤白蘆筍、婆羅門參配羊肚菌汁、荷蘭冬甩配白巧克力柑橘蛋糕。這些精心設計的菜餚，不僅保留了荷蘭料理的精髓，更為素食者帶來全新的味覺體驗。

當中，如「脆炸荷蘭陳年芝士配紅菜頭」這道菜以陳年芝士為主角，外層酥脆金黃，內裏濃郁綿密，散發著獨特的鹹香，搭配清甜爽口的紅菜頭，不僅平衡了芝士的濃厚口感，更增添了一絲絲的自然鮮甜。

又如，「沙律芹菜頭、烤白蘆筍、婆羅門參配羊肚菌汁」，荷蘭白蘆筍被稱為「白金」，每年大約從4月底到6月是盛產季，烤白蘆筍鮮嫩多汁，散發著獨特的香氣，令人齒頰留香，配上沙律芹菜頭及婆羅門參，為菜式增添層次感。淋上香氣濃郁的羊肚菌汁，與蔬菜的清新相得益彰，為整道菜賦予了奢華的味覺體驗，令人感受到食材純粹的美味。

●文：雨文

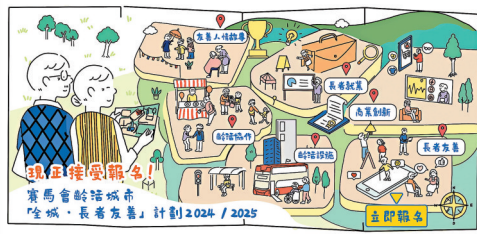
「全城·長者友善」計劃 協助實踐「齡活」措施



香港人口急速老化，對長者及年齡友善措施、產品和服務需求日增。由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港理工大學樂齡與家庭研究中心主辦的「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃」，現正接受報名，邀請各公司、政府部門及社會企業報名參與，攜手共建更美好的「齡活」城市。計劃自2018年推出以來，鼓勵及嘉許逾380間涵蓋多個界別的公司及機構推行長者及年齡友善措施。今年，計

劃踏入第四屆，結合學術研究及過往成功經驗，積極應對人口老化帶來的挑戰和機遇，並推動可持續的社區發展模式。

●文：Health



●「全城·長者友善」計劃

醫生的壓力



梁冬陽醫生

有很多朋友問過我，做醫生怎樣面對生死？有些人想學醫，問我如何面對壓力？做了醫生幾十年，確實習慣生死，今時今日的我，仍然會為新的生命來臨而喜悅，甚至得意忘形，在幫孕婦照超聲波的時候，我會指着胎兒，很興奮地告訴新任爸爸媽媽：「你睇，這是他的小手，這是他的小腳！」雖然我看過千千萬萬次，但仍然是那麼興奮、那麼開心。

而當看到一個完全正常的人，被我發現有癌症的時候，我一邊會執行醫生的職責，向他詳細解釋每一個將要進行的步驟和治療，另一邊又會感同身受，有時聽到病人或家屬一句感動的說話，而忍不住默默流淚。特別有一些病是目前的醫學並不能根治，心裏會非常難受，總希望在病人有限的時日為他們多做些事，令他們可以減少痛苦，令家人減輕悲傷。

醫生需要醫治很多患不同病症的病人，面對繁重的工作，背負著病人和家屬的期望，哪怕超長的工作時間，身心疲憊，也不能出錯，因為出錯有可能會害了一條生命，所以

時刻要警惕自己，保持最清醒的狀態，哪怕30幾個小時連續作戰，一天沒有食物進肚。真奇怪，當有工作的時候，你會將所有精神集中在病人身上，完全不會感覺到累和餓，只有當你完成了所有工作的時候，靜下來才知道身體幾乎要散了。

在日新月異的醫學領域，要不斷學習新的知識，真的是做到老學到老，特別是在資訊發達的今天更加要令自己趕上潮流知道新的事物，因為病人知識豐富，一按電腦就有很多資訊，你要因病人的情況抽絲剝繭給出正確的診斷和治療，又要跟病人有足夠的溝通和解釋，以及精神上的支持，這是必須的。

我對付壓力，有自己的一些傻方法：如果可以的話，我會提早離開家，在路上多看看身邊的事物，哪怕是一隻小鳥、一些鮮花、魚塘內的金魚或倒影、海邊觀賞雲霧中的香港景色、太陽西下的美景都會帶給我一整天的歡樂。上天賜我很多好朋友和家人，愛錫及支持我；每做一件事，我會問自己有沒有盡力，如果確定已盡力，我會很滿足，因我對得住自己良心也對得住病人。

如果有來生，我也會選擇做醫生。