

嘴唇發紫藏健康警訊

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」這一訊號，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，其核心正如《黃帝內經》所言：「有諸內，必形諸外。」人體猶如一棵大樹，五臟六腑、氣血津液如同深埋地下的根系，而面色、唇色則如伸展於外的枝葉。當樹根（臟腑）出現問題時，枝葉（唇色）往往會率先發出警訊。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
圖：中醫師提供、資料圖片

中醫望診透視氣血與臟腑狀況

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。



●若出現「嘴唇發紫」的情況，切勿忽視，這往往是身體發出的健康警訊。 AI生成圖片

中醫調理與保養之道

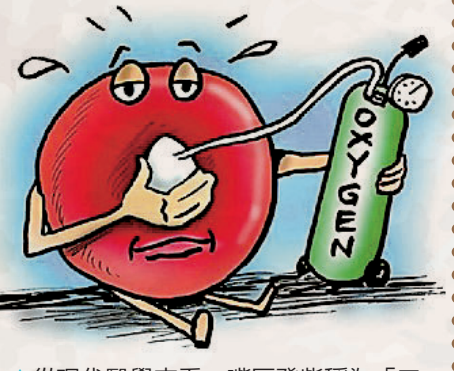
針對唇色發紫的不同體質，中醫調理強調「標本兼治」，核心原則在於活血化瘀與溫陽散寒。



●玫瑰花茶



●山楂紅糖水



▲嘴唇紫紺

▲從現代醫學來看，嘴唇發紫稱為「口唇發紺」，是血液中「缺氧血紅素」增加，導致皮膚和黏膜呈現青紫色。

一、藥物與食療

活血化療(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、活血化療。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，亦是常用的活血化療藥材。

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，以溫補脾胃、驅散寒邪。

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。

二、穴位保健

可透過按揉相關穴位，促進氣血循環，改善唇色。

人中穴

位於鼻唇溝正中部位，具有醒神開竅的作用。

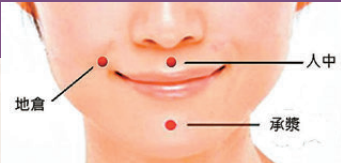
地倉穴

位於口角旁開約 0.4 吋處，有助調理口唇氣血。

承漿穴

位於頰唇溝正中凹陷處，可疏通任脈、調和氣血。

此外，日常亦可按摩氣海穴（臍下約 1.5 吋）及血海穴（大腿內側、髕骨內上方）等遠端穴位，有助行氣活血。艾灸關元穴（臍下約 3 吋）及足三里穴（膝下約 3 吋），則有溫陽散寒、改善虛寒體質的作用。



三、生活調攝

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。正如中醫所言：「血得熱則行，得寒則凝。」

調暢情志

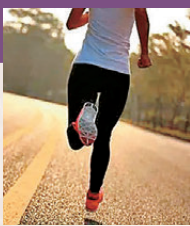
保持心情愉快，避免長期處於緊張、焦慮或抑鬱狀態。中醫認為，肝主疏洩，情志失調容易導致肝氣鬱結，進而加重血瘀。因此，應學習適當舒解壓力，避免經常動怒或鬱積情緒。

動則生陽

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。

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。



結語

養好五臟六腑 唇色自然會說話

唇色可以說是身體的「健康顯示屏」，下一次照鏡子時，除了關注儀容，不妨多花一秒觀察自己的唇色。唇色在短期內發生明顯變化或異常持續不退，或伴隨胸悶、氣短、心悸、乏力等症狀，應盡快就醫。西醫可透過心臟科或胸腔科檢查心肺功能，找出潛在病因；中醫則能協助判斷體質並進行整體調理。記住，真正的健康面相，是神志清晰、目光明亮、面色紅活榮潤，而非粉底堆砌出來的表象。總之，養好五臟六腑，唇色自然會說話。

即飲蔬果昔隨身帶 一包輕鬆補充營養



現代都市人生活節奏急速，不少人因經常外食、工作繁忙，難以達到每日建議的蔬果攝取量。如何在緊湊的日程中補充均衡營養，成為不少人的日常課題。最近，蔬果汁品牌KAGOME針對都市人的營養需求，正式將「野菜生活 100 Smoothie」蔬果昔系列全面引進香港，為忙碌的港人帶來結合「健康小食」與「日常營養補給」的即飲新選擇，讓大家隨時隨地輕鬆攝取來自天然蔬果的營養。

「野菜生活 100 Smoothie」系列自推出以來一直深受港人喜愛，繼 2018 年於香港推出「香蕉蔬果昔」及「維他命蔬果昔」後，品牌今年再正式引入人氣產品「綠色蔬果昔」及「巴西莓蔬果昔」，令全線四款經典口味首度以完整官方陣容登陸香港，讓消費者可隨心挑選最適合自己的專屬滋味，輕鬆享受綿密順滑的蔬果昔口感。



●四款蔬果昔系列

全系列無添加糖、鹽及防腐劑，甜味源自天然蔬果本身，並以超過 15 種蔬菜及水果調配而成，將蔬菜營養融入自然果香之中。即使平日不愛吃蔬菜的人，也能輕鬆入口。扭開瓶蓋後輕輕搖勻，即可享受順滑濃郁的口感，同時將豐富蔬果營養「飲」進身體，隨時補充日常所需的蔬果攝取量，是忙碌早晨或下午茶時段的輕盈之選。

為進一步豐富「野菜生活 100 Smoothie」系列產品陣容，品牌將陸續推出季節限定口味，包括以日本產香印提子及西里檸檬調配而成的「香印提子檸檬蔬果昔」，以及選用超級水果巴西莓與香蕉製成的「巴西莓香蕉蔬果昔」，為消費者帶來全新的味覺體驗。同時，品牌亦推出兩款 125 毫升常規小包裝產品，包括「濃厚巴西莓蔬果昔」及「濃厚綠色蔬果昔」，以纖巧便攜的設計配合濃厚果實感，讓消費者無論在工作期間、外出途中或輕食時刻，都能輕鬆享受兼具美味與營養的蔬果昔。

●文、圖：雨文

兩套水管 各有開關

王丁癸水看排尿與生殖的分工

男女歡愉，常被誤解為「尿與精同源」。以五行數理為主軸，必須先分西醫解剖，再歸象數。西醫明言：尿和精液是兩套不同系統。男性尿液由腎過濾血液，經輸尿管入膀胱，再由尿道排出。精子則由睪丸曲細精管製造，進入附辜成熟、儲存。精液不是單一精子，而是精子加精漿。精漿主要來自精囊、前列腺，少量來自尿道球腺、附睪等。故：睪丸製造精子，附屬腺體製造精漿，兩者混合才是精液。精漿不是身體水代謝的精華，而是生殖附屬腺體主動分泌的液體，含果糖、酶、鋅、檸檬酸、前列腺素等。尿液也不是製造精漿後的廢水，而是腎過濾血液後的排洩物。男性只是尿道下段共用，上游來源不同，就像兩套水管共用同一個出口，但水源與開關各自獨立。

女性亦然。尿液由腎一膀胱一尿道排出。卵子由卵巢產生，在卵泡內成熟；卵泡液由顆粒細胞、卵泡膜細胞分泌，提供卵子營養與激素環境。女性尿道與生殖道分開，沒有

精漿，卵泡液也不是尿的精華或廢水。

中醫角度：中醫的腎不是單指解剖腎臟，而是功能系統。腎主水，清者上升輸布，濁者下輸膀胱成尿；腎藏精，主生殖，精分先天與後天。男子腎精化生生殖之精，與精室、天癸有關；女子腎精化生天癸，沖任通盛，胞宮藏瀉，才有月經、排卵、受孕。但中醫的精，不等於西醫的精液或精漿。

以本體系五行數理統攝：壬水為腎主水、藏精之根；丁火為腎中溫煦、命門之火，即壬丁為腎及其主功。癸水為膀胱貯排，亦象生殖附屬腺體分泌之陰液。乙木象生殖之筋、精子生成與生發；辛金象陰器與精密結構；戊土象腺體組織；己土象支持細胞與營養環境。如此，尿歸癸水排洩，精歸壬丁乙木生殖，精漿歸癸水陰液與戊己土腺體。三者層次分明，不可混說。

結論：尿不是精華，精不是尿之濃縮，精漿不是廢水。壬丁藏精，癸水行液，乙木生發，辛金成形；這才是生殖的象數真相。



●文：王正亮