

## 中醫就診答疑解惑——點解唔好刮條脷？

林詔鈞 註冊中醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

臨床看病時，在舌診時經常囑咐患者：不要刮舌頭。不少患者會回應疑惑：點解唔好刮條脷（粵語：脷，指的就是舌頭）？本文嘗試就此問題展開，解答疑惑。

### 中醫舌診的意義

根據中醫“有諸內者，必形於外”（出自《丹溪心法》）的概念，內在臟腑氣血的變化可以透過人體外在的表現，包括五官、體態、面色等去反映出健康情況。所以中醫傳統有四診“望聞問切”，在不打開身體結構的前提下，通過視覺、聽覺、嗅覺、觸覺去觀察外在體徵，及透過提問去瞭解患者症狀，再綜合判斷病情。而“舌診”就是四診首位“望診”的一部分。醫師透過觀察患者的舌質及舌苔的形態、色澤及潤燥等變化，好似一面“照妖鏡”去窺探體內的狀態。若患者習慣刮舌苔，這面“照妖鏡”就不能如實反映內在病情，對醫師的判斷造成誤導，最終吃虧（蝕底）的還是自己。

### 患者擦拭舌苔的主要原因

門診時詢問過不少長期刮舌苔的患者，其主要原因不外乎以下3點：

1. 舌苔厚導致口氣污濁臭穢/口中有異味，如口苦。
2. 舌苔是污垢，需要作清潔。
3. 習慣性行爲，不做不舒服。

第一點，覺口苦口臭是大多數人有過的經歷，筆者在冥想訓練後習慣了時常察覺當下，發現當自身處於緊張或焦慮下，可迅速產生口苦的感覺；在某段時間內壓力大且忙碌休息不足，亦容易出現口臭，即便每天擦拭舌苔，隔日晨起口臭依舊。按照現在腸腦軸(gut-brain axis)的觀點，壓力焦慮可使腸道多個區域如內壁黏膜、腸腔的細菌出現轉移，從而改變胃腸菌群組合；另有研究表明，與健康組別相比，抑鬱症患者腸道內致發炎的微生物佔主導，促進健康的菌種則減少；而臨床上這類口苦口臭的患者，除了舌苔厚，亦較易有大便黏臭排不盡的情況。由此可見，長期口臭口苦及舌苔增厚更可能是壓力情緒影響腸道菌群及胃腸功能後的結果，另外諸如咽炎、蛀牙、牙周病等口腔疾病，或長期菸酒習慣、嗜食榴蓮等味重食物亦可導致口苦口臭，舌苔厚並非主要原因。

第二點，一部分患者將舌苔視為污垢，所以必須做清潔擦拭。近代西方醫學認為其主要由脫落的舌黏膜角化上皮細胞、唾液、細菌、食物碎屑及滲出的白血球等組成，而傳統中醫認為舌苔是胃內氣津上蒸而成，由舌苔之白黃薄厚，可

辨病之寒熱輕重；部分醫家流派更會將不對稱的舌苔分佈視為身體單側的經絡病變，如圖 1 所示，左側舌苔明顯較右側為厚，便提示了身體單側經絡出現問題的可能性，例如單側肩痛；而健康人也有舌苔，表現為“淡紅舌薄白苔”如圖 2。所以，勿將舌苔視為污垢而特意清潔，將其視為自己讀不懂的外文符號更為恰當。

第三點，部分患者將擦拭舌苔當成習慣性行為，而且不做的話，總覺得任務未完成，心裏不舒服。對於這點，筆者嘗試舉例，指著診室的有蓋垃圾桶問患者：“你知唔知個垃圾桶內有無令人噁心的垃圾？”患者通常錯愕反應：“係麼？你唔提我注意，我點會知？”沒錯，不擦舌苔心裏就不舒服也是一種跟注意力相關的強迫性行為，只要肯把注意力轉移到令自己更開心舒服的事情，慢慢地自然就忘記擦舌苔這件事了。

概括而言，從中醫角度，隨著身體疾病狀態的改變，舌苔也會相應變薄，且日常生活裏咀嚼及吞嚥食物動作，亦可清潔帶走部分舌苔達到一定清潔作用，無須特意擦拭。若不慎用力刮舌苔，可能還會刺激味蕾、損傷舌乳突、造成舌頭麻木、味覺減退等情況。從即日起，減去刮舌苔的習慣，將精力轉移到自己更喜歡的事情吧！

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁：[www.yanchai.org.hk](http://www.yanchai.org.hk) 內中醫服務內容。



圖 1



圖 2