

嘴唇乾

日前應 TVB 的邀請，在東張西望節目中分享在冬天的進補心得，其後便相約化妝師 Galie 幫手化妝，並談到冬季護唇的課題。

化妝過程中，Galie 問道：「譚醫師，想請教寒冷的冬季，嬌嫩的嘴唇最容易受到傷害，使上妝困難，打破了完美的妝容，有時唇部乾燥嚴重，塗了潤唇膏反而出現皮屑大片大片地脫落的現象，甚至大量飲水也感到唇乾口苦，是甚麼原因呢？」

我答：「中醫認為，燥邪有內燥與外燥之分，外燥是指由氣候及環境引起的乾燥，而內燥就要了解箇中原因了。」

內燥原因

- 1. 肺燥：**嗜食辛辣刺激的食物，又或過勞捱夜，使得肺陰受損，宣降失司，甚至損傷肺絡，肺主皮、毛，肺臟外接人體皮膚與毛髮，肺臟缺水乾澀，皮膚、毛髮也難逃劫數，櫻唇的皮膚當然難以避免旱災的厄運。
- 2. 脾胃熱盛：**中醫認為「脾開竅於口，其華在唇。」嘴唇的色澤、狀態與脾臟密切相關。櫻唇乾燥、脫皮，因為熱邪入侵或食過量辛辣重厚味等所致。唇為脾之外候，足陽明胃經挾口環唇，脾胃熱盛、唇失滋養，故可產生乾燥、紅腫，甚至唇裂。臨床上多伴有煩渴、易飢、口臭和大便秘結等。
- 3. 陰虛火旺：**大多數因急性熱病（如發燒）耗傷陰液，或五志過極（情緒不穩）化火傷陰，或過服溫燥劫陰之藥，導致陰虛火旺，火炎灼口，出現唇乾脫皮甚至唇裂，並兼有顴紅唇赤、潮熱盜汗、虛煩不眠等陰虛內熱之象。本證與脾胃熱盛的唇乾雖皆為熱象，但本證為虛熱，彼為實熱。身體多因體內水份不足，這類人士連夏天也會感到皮膚乾燥，嘴唇感到水份不足。
- 4. 氣血不足：**氣血虛弱，身體組織無以為養，所以潤澤嘴唇的責任，相對排到較低等的位置，結果導致櫻唇乾澀、脫皮甚至淡白無血色。

Galie 續問：「有甚麼人士高危？」

1. 皮膚較乾，如曾患濕疹、鼻敏感或氣管敏感者，他們的皮膚常會缺少津液，嘴唇就更易變得乾燥。
2. 過勞、捱夜或睡眠質素欠佳人士。

3. 長期緊張或經常習慣用力緊閉雙唇者。
4. 喜歡重厚味、辛辣、火鍋、煎炸、熱氣、甜食、朱古力、酒類、飲水量不足、嗜飲包裝飲品、喜歡奶茶或咖啡等都會令津液不足，細胞缺水而導致唇乾唇裂。

Galie：「可以怎辦？」

處理方法

針灸：針刺曲池、三陰交、太溪和湧泉等穴，以平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，具有健脾潤肺、生津養陰和補益氣血的功效。不但有效提升人體氣血與臟腑的功能，還可增加口唇黏膜表皮細胞的抵抗力，能有效防、治櫻唇乾燥、脫皮和紅腫等不適。

本草醫藥坊