



媒體報導

日期：2013年8月5日(星期一)

資料來源：Baby Magazine - 健康嘜咗 - P.102

標題：點解個口咁臭？

資料由基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師劉秀華提供

健康嘜咗 撰文◎崔倩敏 攝影◎周潔琪 圖片◎博藝堂 設計◎鄭秋儀

有沒有試過無端端有人請你食香口膠、香口糖？可能因為你有口氣！口氣最令人尷尬的就是自己感覺不到但別人聞到，要徹底除口氣，一定要找出根本的口氣源頭！

基督教家庭服務中心
銅鑼灣中醫健康中心
註冊中醫師
劉秀華
資料提供

點解個口咁臭？

三大口氣源頭

- 1 胃腸熱盛**
最常見的口氣成因，是與飲食有關，如果體質屬熱底但又常吃濃味或辛辣食物、常服西藥、少飲水、長時間沒說話的話，就會令脾胃積熱，而熱是會向上走的，所以會在口中排出，形成口氣。
解決 飲食清淡，少吃肥膩、煎炸、濃味食物
- 2 飲食積滯**
也是常見與飲食有關的口氣根源，即飲食過量，吃得太多損傷脾胃，吃下去的食物來不及消化而積聚在胃，積熱就會沖上口成為口氣。
解決 節制飲食不過量
- 3 其他疾病**
有牙周痛、蛀牙、牙齦發炎或其他口腔問題都會引致口氣，而一些肺病例如肺炎、肺葉生瘡或長期病患等都會有口氣這種病徵。
解決 請及早求醫治理

[清新口氣·怡人飲料]

劉醫師介紹以下兩種飲料，不但可即時清新口氣，多飲更有消積、清熱、化濕等功效，助解決致口氣的根本問題！

消積飲



材料	
山楂	10克
神曲	10克
佩蘭	10克
扁豆花	10克
厚朴花	10克

做法 所有材料加三碗水用中火煲二十分鐘即成。

清熱飲



材料	
蘆根	20克
火麻仁	20克
淡竹葉	10克
藿香葉	5克
薄荷	5克

做法 蘆根、火麻仁、淡竹葉、藿香葉加三碗水用中火煲二十分鐘後，加入薄荷焗五分鐘即成。

Baby

102 親子雜誌 237 · AUGUST 2013



有沒有試過無端端有人請你食香口膠、香口糖?可能因為你有口氣!口氣最令人尷尬的就是自己感覺不到但別人聞到，要徹徹底底除口氣，一定要找出根本的口氣源頭!

有口氣不是漱個口或吃粒香口膠就能解決的事，**基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師劉秀華**指出，有口氣不止是口裡出問題，而是身體有其他疾病，令臭味從口排出:

三大口氣源頭

1. 胃腸熱盛

最常見的口氣成因，是與飲食有關，如果體質屬熱底但又常吃濃味或辛辣食物、常服西藥、少飲水、長時間沒說話的話，就會令脾胃積熱，而熱是會向上走的，所以會在口中排出，形成口氣。

解決: 飲食清淡，少吃肥膩、煎炸、濃味食物

2. 飲食積滯

也是常見與飲食有關的口氣根源，即飲食過量，吃得太多損傷脾胃，吃下去的食物來不及消化而積聚在胃，積熱就會沖上口成為口氣。

解決: 節制飲食不過量

3. 其他疾病

有牙周痛、蛀牙、牙齦發炎或其他口腔問題都會引致口氣，而一些肺病倒如肺炎、肺葉生瘡或長期病患等都會有口氣這種病徵。

解決: 請及早求醫治理

「清新口氣・怡人飲料」

劉醫師介紹以下兩種飲料，不但可即時清新口氣，多飲更有消積、清熱、化濕等功效，助解決致口氣的根本問題!



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

消積飲	
材料:	
山渣	10 克
神曲	10 克
佩蘭	10 克
扁豆花	10 克
厚朴花	10 克
做法:	
所有材料加三碗水 用中火煲二十分鐘 即成。	

清熱飲	
材料:	
蘆根	20 克
火麻仁	20 克
淡竹葉	10 克
藿香葉	5 克
薄荷	5 克
做法:	
蘆根、火麻仁、淡 竹葉、藿香葉加三 碗水用中火煲二 十分鐘後，加入薄 荷焗五分鐘即成。	

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20130805