

清晨爽利

播出時間：星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士（中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士）

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之症狀鑑別篇(下)

身體毛病有信號
及早察覺防治好(32)

問耳(5)—— 耳鳴、耳聾(1) (26/09/2023)

耳鳴是指病人自覺耳內鳴響或如蟬鳴、鐘鳴、流水聲、簸米聲，或如打戰鼓，或如風入耳；聲音或細或暴，或會妨礙聽覺。耳鳴是多種耳科疾病的症候羣之一，但也可單獨成為一個疾病。

耳聾是指不同程度的聽力減弱，甚至聽覺喪失，不聞外聲，甚至影響正常生活。在臨床上，耳聾可以是許多疾病的併發症，也可以單獨為病。再者，耳鳴、耳聾除單獨出現外，亦常常同時出現。中醫文獻指出：「耳鳴為耳聾之漸，耳聾為耳鳴之甚，兩者不可絕對劃分。」所以絕大部份中醫書籍都把兩者合在一起討論。

耳鳴乃患者的自覺症狀，只要是自覺耳內或頭顱裏有聲音為主要症狀者，便可診為耳鳴。若患者以聽力障礙、減退甚至消失為主要症狀，可診斷為耳聾。兩者兼有者，則是耳鳴、耳聾。

病因病機方面，可因多種原因引起的耳竅閉塞有關。常見的後天因素包括風熱外邪侵聾、肝火上擾清竅、痰火壅結耳竅、腎精虧損、脾胃虛弱等。

(1) 風熱外襲

外感風熱之邪，循經上擾清竅；耳部經氣痞塞不宣，故耳內有阻塞感，耳鳴、耳力下降等症狀。

(2) 情志失調

肝氣失於疏洩，鬱而化火，或暴怒傷肝，肝膽之氣隨經絡上擾，侵犯清竅，故突發耳內轟鳴，聽覺失靈。

(3) 脾胃濕熱

平素飲食不節，好食高粱厚味，致脾失運化，聚濕成痰，鬱久化火，痰火上擾，蒙蔽清竅，氣道不通，故兩耳蟬鳴，或會閉塞而聾。

(4) 腎氣不足

久病腎精虧虛，或房勞過度，以致耗傷腎精。腎開竅於耳，腎精不足，不能上濡耳竅，以致耳鳴、耳聾，且日漸加重。

(5) 脾胃虛弱

脾胃為氣血生化之源，脾胃虛弱則氣血生化不足，經脈空虛，不能上奉於耳；或脾虛清陽不升，濁陰不降，壅塞耳竅，都可導致耳鳴耳聾。

耳聾了便聽不到東西，是無可奈何的事。但如果聽力正常，又樂意聽別人的說話，便有洗耳恭聽的說法。我們經常在古裝劇中聽到一句話：「在下洗耳恭聽。」這句成語其實是有出處的。陸游的《秋晚雜興》詩中有兩句：「洗耳高人恥見堯，看渠應不愛弓招。」不過，這個歷史典故的故事，洗耳的背後有另一個意思。

話說洛陽的汝州市，有一條洗耳河，還有一條洗耳路，當地人深信「洗耳」兩字的由來，是因為上古時期有一位聖賢許由，曾經在河邊洗過耳朵。史書記載，許由是堯舜時代的一位隱士，品德高潔，淡泊名利。當堯帝年紀漸大，想找一個接班人，他看中了自己的老師，才德兼備的許由。堯帝向許由表明意願後，許由向堯帝說：「采山飲河，以求陶冶情操，非求祿位，縱情游閒，以求安然無懼，非貪天下。」拒絕了堯帝的好意，並舉薦了虞舜。自己收拾行裝，跑到箕山之下，耕田種菜，自給自足，過着隱居的生活。不過，堯帝愛才，不想浪費許由的才華，再派人游說他做九州長，相當於日後宰相的職位。許由不為所動，並且走到河邊，

用手掬水洗耳朵。他的朋友巢父牽牛到河邊飲水，看見他便問他：「你為甚麼洗耳？」許由回答說：「堯帝想把帝位傳給我，我不接受，他又游說我做九州長，我不想聽到這些不想聽的聲音，所以來洗一洗耳朵。」巢父聽後對他說：「你這次拒絕了堯帝，如果他再來找你，怎麼辦？你豈不是天天要來洗耳？我不想我的牛喝你的洗耳水。我看你還是住到人跡不到的深山大川裏，便不會再有人來煩擾你的了。」許由聽後深覺有理，對巢父說：「幸好我洗淨了耳，聽了你的話讓我茅塞頓開。」他從此躲入深山，終身不問名利。

許由性格孤高，不愛聽對他歌功頌德或讚賞器重的說話，不過，如果是愛侶對他說的是甜言蜜語，不知他是否也同樣拒絕呢？

疏肝雙花茶 (1 人量)

材料：合歡花 10 克、夏枯草 15 克、玫瑰花(後下)5 克。

製法：清水 4 碗先煎合歡花及夏枯草至 1 碗，熄火後加入玫瑰花焗 10 分鐘即可。

功效：疏肝解鬱、清火安神。適用於肝火上擾引起耳鳴、耳聾者。

小貼士

耳鳴、耳聾沒有特殊的預防及護理方法，但仍應按中醫傳統概念，從飲食、情志、起居等方面加以留意。例如，屬痰火鬱結者，應減少進食肥甘厚味或生冷，以防積聚痰，影響病情；屬腎虛者，要爭取多休息，減少房勞；脾虛病人更要注意飲食調理，不可暴飲暴食，或嗜食生冷寒涼之品。由於耳鳴多於夜間加重，令人心煩，影響睡眠，所以睡前用熱水浸腳 10～15 分鐘，有引火歸元的作用，或可減輕耳鳴症狀。建議先用石菖蒲 30 克，用 3～4 碗水煎約半小時，把藥汁加入 40～50°C 的溫水中，須浸過腳眼。再加 10 克肉桂末攪均，睡前 1 小時內浸腳。