

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(37)

問耳(10)—— 耳水不平衡(2) (31/10/2023)

涉及耳水不平衡引發的眩暈，即是美尼爾氏綜合徵，中醫古籍上雖然沒有這些病名和科學化地理解其發病機制，但卻因應其發病症狀，提出了具體的治療方法。東漢張仲景在其《傷寒雜病論》有條文云：「傷寒若吐，若下後，心下逆滿，氣上衝胸，起則頭眩，脈沉緊，茯苓桂枝白朮甘草湯主之……………」意思大概是患傷寒病(外感病)誤治，用錯方藥，病人嘔吐、瀉下，損傷脾陽，致水液不能正常輸佈，停滯不化變成水飲。飲邪阻逆於胸脘之間以致心下逆滿，氣上衝胸。水飲阻隔通道，令清陽之氣(氣血精微)不得上升濡養頭部清竅，故起身便覺兩眼昏花，眼睛視物動亂，搖擺不定。

茯苓桂枝白朮甘草湯，又名苓桂朮甘湯，能培土健脾，通陽利水。除了治療內耳眩暈症，耳水不平衡引起的眩暈外，現代中醫臨床亦多用本方治療慢性支氣管炎、支氣管哮喘、風濕性心瓣膜病、肺源性心臟病、心功能不全，潰瘍病、慢性腎炎等。證屬脾陽不足，水氣內停者。

此外，張仲景的《金匱要略》中，亦用本方治療脾虛失運、心下有痰飲，胸脅支滿，目眩短氣。論述痰飲停於心下時，條文曰：「心下有痰飲，胸脅支滿，目眩，苓桂朮甘湯主之。」也印證了此方可治內耳眩暈症。同樣在《金匱要略》中有

一條澤瀉湯，現代中醫廣泛應用於美尼爾氏綜合徵和突發性耳聾等屬水飲所致者效佳。條文云：「心下有支飲，其人苦冒眩(即頭目昏眩)，澤瀉湯主之。」有報導用澤瀉湯(由澤瀉、白朮二藥組成)加減治療中耳積液者有效，可能因澤瀉能使清氣上升，除頭目諸疾；配茯苓以減輕迷路水腫；加入石菖蒲通九竅，對耳部悶脹不適、耳鳴、聽力下降者，效佳。(此段參考孟如主編之《金匱要略選讀》)

從網上資料得知張學友最近在馬來西亞舉行個人演唱會，在第三天演唱期間曾一度因眩暈跌倒，但隨即自行站起身，閉着眼睛繼續演唱。事後，他表示自細便有耳水不平衡的問題，而且年年發作。據說不少藝人也曾受到耳水不平衡的困擾，包括鄭秀文、龔嘉欣等。

張學友的暈我猜測未必一定是耳水不平衡引發，有可能是他正在唱一曲自我陶醉的歌，非常投入陶醉。我都是他的擁躉，非常喜歡他的《夕陽醉了》，我一聽便十分陶醉於夕陽的美景。連夕陽也醉了，那麼歌者，或聽歌的人那能不陶醉?醉後便覺暈陀陀。

健脾祛濕湯 (1 人量)

材料：雲苓 15 克、白朮 10 克、車前草 30 克、紅糖適量。

製法：用清水 4 碗煲 45 分鐘，濾出的湯液加入紅糖煮溶即可。

功效：益氣健脾，清洩濕熱；適用於因脾虛濕盛引起眩暈的人士。

小貼士

浙江一帶，民間流行用一條食療方，據說治療眩暈效果顯著，且少復發。本方亦節錄自《中國家庭神效自然療法》一書。

材料：獨活 30 克、雞蛋 6 隻。

製法：原方只說加水適量(未提分量)，把獨活、雞蛋連殼一起煲煮。筆者建議用 3 ~ 4 碗水煲約 30 分鐘，待蛋熟後敲碎蛋殼再煮 15 分鐘，使藥液滲入蛋內(像煮茶葉蛋一樣。)

服法：去藥汁和藥渣，只吃雞蛋。每天 1 次，每次吃兩隻，未吃者可浸進藥汁內，放入冰箱，食時加熱。連吃三天為一療程，連續服用二至三個療程(即 12 至 18 隻獨活蛋。)

薦方人列舉了超過 10 個病例，因服用此方治好了多年的老眩暈，少有復發。

獨活是祛風濕藥，味辛、苦，性微溫，有祛風勝濕、止痛和解表散寒功效；雞蛋則味甘，性平，有滋陰、潤燥、養血作用。二者配合，主要能發揮祛風散寒及養血祛風作用，有助舒緩眩暈。