

# 清晨爽利

**播出時間：** 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

**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**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (47) ( 15/09/2026 )

**暈眩(或眩暈)(1)**

暈眩(俗稱頭暈)幾乎是每個成年人都有過的經驗，有些非常輕微，只是感到自身或周圍的物體在旋轉，短暫發生後便不藥而癒。但有些卻比較嚴重，發作時天旋地轉，身不由己，甚至搖搖欲墜，失去平衡而跌倒。因此當暈眩症狀持續或惡化，有可能是身體有嚴重疾病的警號，不容忽視。

暈眩的原因很多，大部份情況都是良性的，程度輕微、持續時間短，對人體無害，例如某些藥物反應、病毒感染和情緒刺激都會引起暈眩。當這些誘發因素消除後，暈眩便會改善、痊癒。

要了解暈眩的原因，先要了解我們的身體如何保持平衡。要保持身體平衡，需要幾個不同部份形成一個複雜的網絡，包括以下部份：

1. 內耳：具有基本控制平衡的結構。
2. 大腦：接收和解讀來自身體內外的信息。
3. 眼睛：記錄身體的位置及周圍環境的狀況。

4. 皮膚：當我們觸摸物品時，皮膚的觸覺感應器便向我們發送有關周圍環境的信息。
5. 肌肉和關節：會將身體的活動情況發送到大腦。

要保持平衡，大腦必須將從眼睛、肌肉、皮膚和筋腱以及內耳傳來的信息進行整理。這些不同部份共同發揮作用，身體才能保持直立，在動作時有一種穩定感。

雖然許多和暈眩有關的問題都是和內耳控制平衡的結構出問題而引起的，但假若上述控制人體平衡的系統中任何一部份失靈，也會引發眩暈和失去平衡。

(上述資料主要參考(1)《Mayo Clinic 個人健康指南》，萬里機構，1983。(2)《OT&P Health Care 領康醫療》)。

於此簡單介紹暈眩的不同成因，按輕重程度和症狀可分為三類：

### 1. 頭暈(Dizziness)

是最常見的類型，症狀較輕，患者感覺虛浮，步履不穩，容易失去平衡，如舟車暈浪時的情況。原因包括貧血、藥物副作用、壓力大、焦慮、抑鬱等，失眠會令症狀加劇。

### 2. 暈眩(Vertigo)

情況比頭暈重，患者會突然覺得天旋地轉，感到自己或周圍環境在轉動，可伴隨噁心、嘔吐、心悸、出冷汗等症狀。常見原因包括耳部病變(如中耳炎、耳石離位、耳水不平衡)、貧血、低血糖症、血壓過高或過低、中暑、偏頭痛、藥物副作用，或急速轉動頭部、改變身體姿勢，甚至較罕見的成因如小腦中風。

### 3. 暈厥(Fainting 或 Syncope)

是指突然而短暫的知覺喪失，每當大腦得不到足夠的血液或氧氣時，便會發生這種情況。患者突然眼前一黑，短暫失去意識，會有跌倒危險。暈厥可能是由心臟疾患，如突發性心律不整，嚴重咳嗽和血液循環系統問題有關(如腦血管狹窄、中風先兆等)。

中國古代經典中，有兩個著名的寓言故事直接描述「頭暈」，同屬《莊子》的著

作，一個是「魯侯養鳥」，另一個在下一篇介紹。

話說有一隻海鳥，飛落到魯國國都的郊外，魯侯認為這是一隻「神鳥」，便把牠隆重地迎接到太廟裏，親自用最隆重的酒肉和最高規格的樂曲《九韶》設宴款待牠，並用具備豬牛羊三牲的「太牢」大餐去餵牠。結果海鳥被弄得眼花撩亂，並且嚇得頭暈目眩，驚恐萬分，一塊肉也不敢吃，一杯水也不敢喝，僅僅過了三天便死去了。莊子通過這寓言指出，魯侯是以自己的方式去飼餵海鳥，而非用適合鳥的方式去飼養，藉此諷刺一些不理會客觀條件和規律，只憑自己的主觀意願和喜惡而好心做壞事的人。

頭暈嚴重時，加上發燒便應去看醫生。但在某些情況下，醫生竟然一面食蕉，一面笑着告訴病人不用退燒。何解？聽聽林子祥唱的《愛到發燒》便有分曉。

### **天麻燉雞蛋 (1 人量)**

材料：天麻 15 克、熟雞蛋 2 隻(剝殼)、雲苓 15 克、白朮 30 克。

製法：材料略沖洗除去塵污，加清水 2 碗用文火燉約 3 小時調味即可喝湯吃雞蛋。

功效：天麻平肝潛陽、息風止痙，雞蛋滋陰養血，雲苓利水滲濕、健脾化痰、寧心安神，白朮益氣健脾、燥濕利水、固表止汗、補氣安胎；諸品相配有平肝潛陽，益氣健脾功效，可改善因氣虛痰濕出現的頭痛眩暈。

### **小貼士**

### **桑杏潤喉湯 (1 人量)**

材料：桑葉及北杏各 10 克、北沙參及枇杷葉各 15 克、雪梨乾 50 克。

製法：洗淨材料，加清水 4 碗水煎代茶飲。

功效：桑葉疏散風熱、平肝明目、清肺潤燥，北杏止咳平喘、潤腸通便，北沙參養陰清肺、益胃生津，枇杷葉清肺止咳、降逆止嘔、清胃止渴，雪梨清熱化痰、生津潤燥；此飲品具清肺止咳，生津潤燥功效。