

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 (48) (22/09/2026)

暈眩(2)

中醫有眩暈的病名，眩是眼花，暈是頭暈，故統稱為「眩暈」。輕者閉目即止，重者如坐車般旋轉不定，不能站立，或伴有噁心、嘔吐、汗出，甚則昏倒等症狀。至於頭暈一症，在古代醫籍中有多種名稱，例如頭眩、掉眩、眩冒、目眩、冒眩，自清以後，多稱「眩暈」或「頭暈」。根據《中醫症狀鑒別診斷學》，頭暈是指視物昏花旋轉，如坐舟車之狀，嚴重者張目即覺天旋地轉，不能站立，胸悶上泛嘔惡，甚或仆倒，與上述「眩暈」的定義無大分別，兩者亦相當於現代醫學的「眩暈」或「暈眩」。

從中醫角度看，本病的發生，屬虛證居多，包括陰虛動風、氣血虛弱，和腎精不足，實證則有痰濕中阻。

1. 陰虛動風

體質陽盛，陰虛則肝風內動引致肝陽上亢(高血壓的一種證型)發為眩暈；或因長期情緒鬱結、肝氣鬱滯化火、上擾清竅、發為眩暈；或腎陰虧虛(如更年期

的荷爾蒙失調)，肝腎同源，肝陰亦不足，以致肝陽上亢，發為眩暈。症見眩暈耳鳴、頭痛頭脹、煩躁易怒，發怒時加重、面紅目赤、少寐多夢、口乾口苦。治法為平肝潛陽，滋養肝腎。

2. 氣血虧虛

氣虛則清陽不升，血虛(貧血)則腦失所養，故頭暈，遇勞加劇。氣虛者伴見神疲懶言、納差；血虛則面色蒼白、唇甲無華、心悸少寐。治法為補氣養血，健運脾胃。

3. 腎精虧虛

精髓不足，不能上充於腦，故眩暈。伴見精神萎靡，心腎不交則少寐、多夢、健忘、腰膝痠軟、耳鳴遺精等腎虛症狀(相當於因年長或先天不足而至神經體液——內分泌——免疫系統失調)。偏陰虛者見五心煩熱；偏陽虛者則形寒肢冷。治法屬偏陰虛者為補腎滋陰；偏陽虛者補腎助陽。

4. 痰濁內阻

痰濁蒙蔽清陽，故眩暈頭重如裹，伴見胸悶惡心、納呆多寐。治法為燥濕祛痰、健脾和胃。

中年以上，因肝陽上亢引起的眩暈，應警惕是否為中風先兆，不可掉以輕心。氣血兩虛頭暈應考慮貧血、產後血虛、低血糖等之可能性，要因應治療。腎精虧虛與荷爾蒙失調、虛勞等或有關係，常見於更年期後或慢性疲勞族群，亦須因應治療。痰濁內阻頭暈屬實證，眩暈程度較重，常見於肥胖、血脂高及食滯胃脘者，亦須提防血壓高及中風的風險。

上一篇介紹了《莊子》中「魯侯養鳥」的寓言故事，描述一隻海鳥被魯侯用了錯誤的方式款待，被弄得頭暈目眩，憂傷驚嚇至死。本篇介紹《莊子》另一篇涉及「頭暈目眩」的感受的寓言故事「孔子見老聃」。

在《莊子·田子方》中，記載了孔子拜見老聃時覺得有「頭暈目眩」的體驗。當時孔子看見老子沐浴洗頭後，披散頭髮、神情安詳、寂然不動、形體如枯木般忘卻外物，宛如處於超然境界，因而退避三舍。稍後入內見面時，孔子驚疑地衝口而出問道：「丘也眩歟？其信然歟？」意思是：「我是頭暈眼花看錯了呢？還是真有其事呢？」

相信當孔子看見老聃「形如槁木，似遺棄萬物而冥於獨化者」，即時大感震撼而覺頭暈目眩。他懷疑自己是頭暈眼花產生了幻覺，又可能是真有這般境界？而老子的回應是：「吾游心於物之初耳。」意思是讓心靈遨游於天地萬物形成之前的原始虛無境界。

孔子見完老子回家後，三天不說話。子貢問他原因，孔子讚嘆老子就像那合體成形、散開成章、乘着雲氣而養乎陰陽的「龍」一般高深莫測，自己彷彿「如見飛龍」，驚訝得頭暈眼花，合不上嘴。

孔子和老子同是偉大的哲學家，他們的主張流傳千古，影響着中國幾千年來的文化。兩位偉人相遇時，孔子竟也有頭暈的感覺，從而悟出一些真理。當今之世，大眾市民在日常生活中也會遇到不少人和事，令你頭暈，如何應對？聽聽尹光唱的《腳震震》便有答案。

清肝止暈湯 (1 人量)

材料：**夏枯草** 15 克、**當歸** 12 克、**車前草** 18 克、**炙甘草** 3 克。

製法：材料略沖除去塵污，用 4 碗水煎 30 分鐘即成。

功效：夏枯草清火明目、清肝火、降血壓、散結消腫，當歸補血、活血調經止痛、潤腸通便、平喘，車前草利尿通淋、滲濕止瀉、清肝明目、清肺化痰，炙甘草補脾和胃、益氣；諸品相配有**清肝降火，活血止痛**功效。本湯水有助舒緩肝虛頭暈和內耳眩暈症。