

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，浸會大學中醫藥學博士)

***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 (49) (29/09/2026)

眩暈(3)

本來頭暈的論述已經用了兩集的篇幅，理應完結轉談下一個話題。不過，想起臨床上常常遇到一些個案，在感冒的過程中，或感冒服西藥後，大部份的症狀如咽痛、鼻塞、咳嗽等都已清除，唯是常常覺得頭暈，輕則只覺走路不踏實，有虛浮飄渺的感覺，重則覺天旋地轉，不想張目視物，伴隨噁心嘔吐的感覺，並見聽力受影響、耳鳴，這情況跟耳水不平衡(Meniere's Disease 美尼爾氏症)十分相似。因此筆者特意再加一集來論述此種可能因感冒未清而衍生的頭暈。

如前所述，引起眩暈的原因很多，但 60%~80%都可能和耳水不平衡有關。其特點是陣發性的頭暈，站立不穩，可同時嘔吐，多次發病後有耳鳴及聽力減退。發病持續幾小時或兩三天(筆者臨床所見不少個案是感冒後餘邪未清的表現之一)。

中醫的經典著作《金匱要略》(東漢名醫張仲景所著)一書中有相關論述。在「支飲冒眩」一條文中云：「心下有支飲，其人苦冒眩，澤瀉湯主之。」支飲為水停心下胸膈，心陽被遏，脾胃陽氣升降受阻。清陽不能上升於頭目，濁陰不能下行為小便，故水飲上泛，而見「苦冒眩」。冒眩，即頭目昏眩。「苦冒眩」症，病發

時頭目沉重，眩暈，雙目緊閉，不欲視物，動則嘔吐清水。若外邪(濁陰，可理解為含病毒的體液)上擾頭目清竅，尚可見頭痛、鼻塞、耳鳴、面色黧黑。條文中提到的澤瀉湯，廣泛應用於美尼爾氏症、突發性耳聾等屬水飲所致者效佳。方中重用澤瀉利水除飲以下走，白朮健脾燥濕以制其水邪上泛，清陽得升，冒眩自愈。

筆者臨床遇到相關個案時，一般以和解感冒的方藥(如小柴胡湯結合辛溫或辛涼解表藥)，再配以澤瀉湯及其他健脾去濕藥如茯苓(有助減輕內耳迷路水腫)、石菖蒲(通竅，對耳部悶脹不適、耳鳴、聽力下降者有良效)，多能起到預期效果。

引起暈眩的原因很多，筆者遇過一個個案，患者的頭暈極可能和其生活習慣有關。10多年前公司有一位文職的青中年女同事，為人文靜寡言，上工初期，幾乎每天工作至中午便開始不適，靜坐於椅子上，雙眼閉合，動也不動。如是者過了好一陣子，到了下午，才勉強繼續工作。起初以為她是因看電腦眼倦，要閉目養神，但後來見她一直僵坐不動好一段時間，面色蒼白，向她查問，原來是頭暈不適，天天如是。當然勸她看醫生，並開中藥給她調理，但效果不大明顯，一時不明所以。她有一特徵，就是蓄有一頭長長的黑髮，筆者循例問她洗頭的習慣，原來她每天晚上睡前洗頭，自認未完全吹乾頭髮便就寢，幾乎晚晚如是。於此筆者靈機一觸，懷疑她每天的頭暈，極可能與此習慣有關。經勸喻後她改了此一習慣，就算晚上洗頭也確定吹乾了頭髮才睡覺，自此她的頭暈不藥而癒，多年來未再發作。

晚上洗頭未乾就寢，除了會讓細菌、黴菌等容易滋生，破壞髮質、毛囊、頭皮和皮膚環境，令頭油增多，產生「油垢味」、頭髮容易斷裂，增加脫髮風險外，從中醫角度認為這會導致風寒濕邪侵入頭部，引發偏頭痛與頭暈。原因是水分在頭皮蒸發時會帶走大量熱量，令頭皮血管收縮，影響在睡眠中體溫調節的能力和血液循環，腦部血氧供應相對減少，醒來時便會出現頭痛、頭暈或頭皮有麻木感。此外，也會增加患感冒的機會，和因同時吹冷氣或風扇入睡而誘發面神經麻痺(面癱)。

耳水不平衡的核心在於「大腦接收了錯誤的平衡訊號，導致個體自我感知與外在世界出現不協調的狀態」。筆者看過一個古代的寓言故事，很形象化地把這種失衡狀態表現無遺。典出《列子·周穆王》篇，故事題為「華子病忘」。

話說宋國有一個名叫華子的人，到了中年突然患上了嚴重的健忘症。他早上接觸過的東西晚上就忘記了，晚上拿給別人的東西早晨就已記不起；一出門便忘記要去那裏，在屋裏忘記如何坐下；過去的事完全記不起來，也不清楚眼前的處境，全家人對此感到十分痛苦和困擾。家人曾請占卜師來算卦、巫師來念咒，連請大夫來診治也沒有用。後來，魯國一位儒生通過和他傾談及心理引導(運用道家思

想啟發他)，竟然醫好了他的病。病癒後的華子恢復了記憶，反而大發雷霆，把妻子和兒子趕走，並且拿起武器去追打儒生。別人問他原因，他說：「以前我忘記了一切的時候，天空海濶，心無雜念。現在恢復了記憶，卻想起了以往人世間的利害得失、是非煩惱，與及種種束縛，一下子全都湧進腦袋，弄得我頭暈目眩、五情爽惑(內心情緒完全失衡)。我真後悔被治好啊！」家人無奈，又再求救於替他治好病的儒生，儒生笑說：「心死乃大，心死無法再活。這情況是無人能改變的。」

這則寓言精妙地闡釋了「平衡是相對的」，「耳水不平衡」是內耳淋巴液的平衡狀態受到干擾，打破了原來的寧靜。華子的經歷就像指當原本平衡的狀態突然被外來因素衝擊，接收了太多資訊時，人就會陷入難以預計的暈眩和混亂之中。

人生如夢，夢境有喜怒哀樂，悲歡離合。故事中的華子患了失憶，就像是發了一場大夢。他在夢境中天空海濶，無牽無掛，自由自在。可是健忘症一旦醫好了，不再失憶，人生的煩惱事一下子浮現出來。其實人皆尋夢，夢裏都錯綜複雜的情節。但在夢醒時分，叫他如何能坦然接受殘酷的現實呢？就請大家細心欣賞許冠傑的「天才白痴夢」。

鈎藤玫瑰茶 (1 人量)

材料：鈎藤 30 克、玫瑰花 5 克(後下)。

製法：加水 300 毫升，煎 10 分鐘，放入玫瑰花焗 10 分鐘，早晚各服 1 次。

功效：鈎藤微寒，能清熱平肝、降血壓、息風止痙，亦有鎮靜、抗驚厥作用，玫瑰花性溫，能疏肝解鬱，亦可中和鈎藤的寒性；此茶有**清熱平肝，疏肝解鬱，舒緩情緒**功效，有助舒緩因血壓高引起的眩暈。