



媒體報導

日期： 2011年10月1日(星期六)

資料來源： 中醫藥緣 10月號 P.6

標題： 戒嗔怒 護肝防耳鳴

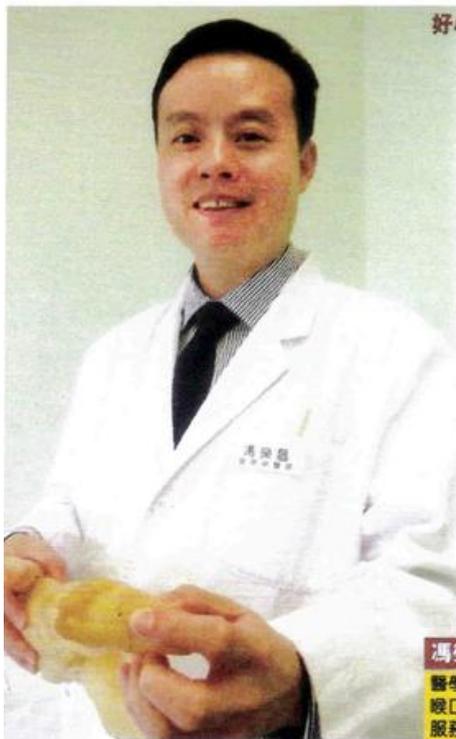
訪問基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)主任中醫師馮榮昌博士。

中藥醫緣

撰文、攝影：佳兒



中醫獨門心得



馮榮昌醫師指
閒時按摩湧泉穴
可改善耳鳴。



澤瀉

馮榮昌註冊中醫師profile

醫學博士，現為世界中醫藥學會聯合會耳鼻喉口控科專業委員會常務理事，基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心主任醫師。

戒嗔怒 護肝防耳鳴

耳鳴患者每天24小時受到類似轟隆聲、蟬聲等噪音轟炸，所承受的痛苦不足為外人道；但不說不知，原來經常發脾氣也可引致耳鳴。中醫認為，不同臟腑可代表不同情志，其中肝與怒相扣，而肝腎同源，腎開竅於耳，所以當肝火上交，便容易產生耳鳴，甚至影響聽力。要預防耳鳴，註冊中醫師馮榮昌有好心得，就是多按湧泉穴以補腎聰耳，患者也必須先戒嗔怒以助養肝益氣。

者多有氣滯血瘀，當耳神經缺血便產生耳鳴，治宜化痰通絡。

至於慢性耳鳴多由脾、腎兩臟虧虛所引起。脾虛型耳鳴患者臉色多偏黃，常出現胃脹、易倦，當勞累時症狀會加重，治宜補脾益氣。腎虛型耳鳴患者多為精血衰少，又或縱慾過度，以致腎精耗傷而致病，明顯徵狀包括腰酸膝軟乏力、臉色淡白、婦女月事不順、夜尿頻數等，治宜填精益腎，溫陽聰耳。

保持心境平和控制肝火

耳鳴是一種相對主觀性較強的疾病，治療方法不一。不過，馮醫師認為，要預防耳鳴最根本的療法是保持心境平和，以控制肝火，閒時亦可多按摩有「人體長壽大穴」之稱的湧泉穴，以補腎精，令耳聰目明。

食療方面，肝火型耳鳴患者可多進食平肝息風效力較強的生地、麥冬、丹皮等；針對腎虛患者則推介「清虛熱聰耳湯」，材料有熟地15克、澤瀉10克、淮山15克、山茱萸10克、茯苓10克、牡丹皮10克，既固腎又平和，諮詢中醫師意見後可按個別情況每星期服用1至3次。

在 古代，耳鳴又叫作耳聾、聾啞。耳鳴是指聽覺在沒有外來聲音的刺激之下，自身卻感受到有高、低音頻的滋擾聲音，例如放鳴聲、轟隆聲、蟬聲等。馮醫師表示，現今耳鳴主要分為急性及慢性，但病因複雜，在排除了腫瘤、鼻咽癌等因素影響後，一般耳鳴多與患者臟腑失衡、聽神經退化、壓力、過勞等有關。馮醫師指出，從虛實來看，原則上耳鳴高亢如雷，急發者多屬「實」；相反聲低尖細如蟬，經久不愈者多屬「虛」。從辨證來看，則可大致分為腎虛、脾虛、瘀阻及肝火等四類。

慢性耳鳴多因脾胃虛

先談肝火型及瘀阻型，兩者都屬急性耳鳴。

肝火型：多因情緒起伏或休息不足引致肝火上擾，當肝氣失於疏泄，鬱而化火，清竅被蒙蔽後就會引起耳鳴。基於肝腎同源，所以肝火也常由腎虛所造成，此類患者的病徵包括脾氣暴躁、口苦、口乾和小便赤黃，特點是耳鳴聲多似雷響或呼呼般的刮風聲，情況嚴重時耳鳴會突然而來，聽力會隨之下降，甚至失聰，治宜平肝補腎。另一類急性耳鳴叫瘀阻型，患