

# 耳朵保健 強化五臟



長期的噪音可導致耳鳴、聽力減退，嚴重者更會導致永久性失聰。如持續受噪音困擾，可讓聽覺受損及提早退化。過量的噪音可提早令耳蝸毛細胞變形及受損，不能將聲音的訊息清楚地傳送往大腦，導致感音神經性弱聽。耳為「腎」之竅，腎氣通於耳，腎和則耳能聞五音；「心」腎相交則耳聰；「肝」脈膽經絡耳，肝腎同源；耳竅通否有賴「脾」之升清降濁。在治療上，中醫透過辨證，或以針灸，或以處方用藥，透過宣肺、健脾、清心、瀉肝等法，改善五臟機能，達至防治效果。

文：藍永豪



藍永豪博士(香港中醫學會教務長)

## 噪音引發病症

噪音，可分散注意力，引致意外。例如，正在過馬路或操作機械時，噪音會分散注意力，引致交通意外或工業意外。噪音更可帶來一系列病症，如出現難以集中精神、頭暈、頭痛、煩躁、失眠等神經系統毛病；心跳及血壓上升等循環系統毛病；食慾不振、消化不良等消化系統毛病。

## 及早診斷問題

根據資料顯示，香港約每1,000名新生嬰兒便有一名患有先天性弱聽，其中大部分出生於聽力正常人士家庭。由於患有先天性弱聽的嬰兒不容易被發現，故新生嬰兒在出生後數星期內於母嬰健康院接受的聽力普查測驗（耳聽發射測試）每每能及早作出診斷。

## 按病情選擇藥物

- |  |   |
|--|---|
| 一、龍膽味苦，性寒，以條粗長、黃色或黃棕色者為佳，能清熱燥濕、瀉肝定驚，用於肝膽實火之耳聾耳腫。 | 黑有光澤者為佳，能滋陰補血，益精填髓，用於精血不足的耳鳴耳聾。                                       |
| 二、石菖蒲性溫味辛、苦，以條粗、斷面色類白、香氣濃者為佳，能化濕開竅醒神，用於健忘耳聾。     | 五、鹿茸性溫味甘鹹，以粗壯、挺圓、頂端豐滿、毛細柔軟、色紅黃、皮色紅棕、有油潤光澤者為佳，能壯腎陽，益精血，用於精血腎陽均不足的耳鳴耳聾。 |
| 三、骨碎補性溫味苦，以條粗大、棕色者為佳，能補腎，用於腎虛耳鳴耳聾。               | 六、磁石性寒味鹹，以斷面緻密有光澤、灰黑色、能吸鐵者為佳，能平肝瀉陽、聰耳明目用於肝亢腎虛耳聾耳鳴。                    |
| 四、熟地黃性微溫味甘，以軟塊大、內外烏                              |   |

## 口服生髮藥

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

一直在市面上，男性禿頭都有口服生髮藥 Finasteride，常見副作用是陽痿，而這藥會在精液分泌，所以若伴侶有機會懷孕，最好不要讓她接觸。此外，用者若乳房有分泌，痛或硬塊，要到醫生檢查排除男性乳癌。再者要上三至六個月才見效，停用六至十二個月便打回原形。

今年初美國皮膚學院期刊(Journal of the American Academy of Dermatology)發表1,400人的研究，由西班牙、巴西、澳

洲、意大利、波蘭、美國及新加坡等大學合作，將本來是外用的降血壓生髮藥於男性脫髮患者低分量服用，發現系統性副作用不常見，而僅有1.7%參加者因而停用。

參加者有67%女性與33%男性，由8至86歲，平均43歲，給處方至少三個月低分量口服 Minoxidil，5%有多毛症，頭暈1.7%，腳腫1.3%，心跳快0.9%，頭痛0.4%，眼腫0.3%，失眠0.2%。這本來用於降血壓藥物肯定比 Finasteride 安全，可以預期口服生髮藥多了一項選擇。

■ 噪音可令聽覺受損及退化。



## 腎陽不足可導致耳聾

耳鳴耳聾一病是耳的傳音或感音機構病變時產生的聽覺障礙，耳聾是指不同程度的聽力障礙，輕者聽力減退，重者全然不聞外聲。中醫認為，脾為後天之本，腎為先天之本，一旦脾腎失養，例如腎陰不足而虛火上炎、腎陽不足而寒水上泛，或氣血不足而耳竅失養，均可出現提早退化現象，嚴重可導致耳聾。

舉例說，倘若患者起病緩慢，先出現耳鳴聲細，然後耳聾逐漸加重，每於勞累失眠後於夜間症狀加重，伴有頭暈，腰膝痠軟，證屬「腎精虧損」的話，宜補腎益精，滋陰潛陽，處方用耳聾左慈丸加減（煅磁石、熟地黃、山藥、製山茱萸、茯苓、牡丹皮、竹葉柴胡、澤瀉）處理；假如患者耳鳴、耳聾起病緩，勞累後症狀加重，伴疲倦，胃口差，腹脹，大便爛，證屬「脾胃虛弱」，宜健脾益氣，升陽通竅。

醫師會酌情處方補中益氣湯（黃芪、人參、白朮、炙甘草、當歸、橘皮、升麻、柴胡）；若患者聽力下降，需高聲對話方能應答，兩耳蟬鳴或兩耳轟鳴，證屬「痰火鬱閉」，宜理氣化痰、活血通竅，多以溫膽湯加減（法半夏、茯苓、石菖蒲、陳皮、蒼耳子、地龍、川芎、枳實、竹茹）處理。

## 針灸與耳穴治療

中醫除了處方用藥，也會按實際病情，施行針灸以改善聽力，一般會按照所屬經絡，選取合適穴位進行針刺，如以聽宮、聽會或翳風穴為基礎，再配伍相關穴位進行治療；或配合耳穴治療，選取內耳、腎、神門、皮質下等耳穴，先用酒精對耳廓進行清潔消毒，將王不留行籽耳貼貼敷在上述耳穴上。因「內耳」可以疏通耳竅經絡；「腎穴」可以益腎納氣，使經氣上達耳竅；「神門穴」可以安神；「皮質下」可以調節自主神經功能。

如防治耳鳴及聽力減退，可每天用大拇指輕輕按揉聽宮穴，按揉時微微張開嘴，力度以感覺輕度酸脹為宜。

保護聽覺，從控制噪音做起。避免到喧鬧嘈吵的娛樂場所及節慶活動，於居所內進行隔音降噪的措施，必要時關好門窗；控制噪音傳播，減低電視、收音機、音響系統、耳機、手機鈴聲的聲量，養成細聲談話的習慣。

平時謹記不吸煙，多運動，保持身體健康。另外，防患於未然，定期進行聽力測試，能診斷聽力，於永久性失聰前採取適當防範措施。