

耳與五臟密切相關

中醫防治聽覺退化

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。長時間處身於高聲量的環境下，如持續遭受噪音的困擾，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。因此，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：藍永豪博士(香港中醫學會教務長)

圖：藍永豪、資料圖片

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。根據資料顯示，香港大約每一千名新生嬰兒便有一名患有先天性弱聽，而其中大部分出生於聽力正常人士的家庭。由於患有先天性弱聽的嬰兒並不容易發現，因此，本港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。



藍永豪中醫師



如持續遭受噪音的困擾，可令聽覺受損及提早退化。

中醫師會按病情需辨類藥

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鳴。

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。

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。

四、熟地黃性微溫味甘，以軟塊大、內外烏黑有光澤者為佳，能滋陰補血，益精填髓，用於精血不足的耳鳴耳聾。

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。

六、磁石性寒味鹹，以斷面緻密有光澤、灰黑色、能吸鐵者為佳，能平肝潛陽、聰耳明目用於肝亢腎虛耳聾耳鳴。

脾腎失養致耳鳴耳聾

耳鳴耳聾一病是耳的傳音或感音機構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，腰膝酸軟，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)；假如患者聽力下降，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。



耳穴壓貼：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。

施行針灸與耳穴治療

中醫除了處方用藥，也會按實際病情，施行針灸以改善聽力，一般會按照所屬的經絡，選取合適的穴位進行針刺，例如以聽宮、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。

要知道聲量愈大，時間愈長，噪音對聽覺的影響便愈大。重複長時間的暴露在噪音之下或聲量過高，毛細胞便無法復原，造成永久性的聽力損失。事實上，每天接觸不同音量的時間有特定的上限，例如，在沒有使用護耳用具下，身處在的士高(120分貝)內，瞬間也有危險；在汽車響號(109分貝)時不應逗留超過2分鐘；在遊戲機中心(106分貝)內逗留3.75分鐘便達上限；用耳筒聽音樂，播放最高音量(100分貝)15分鐘便達上限。

噪音的劑量愈高，內耳的神經細胞受損的程度愈大。內耳神經細胞一旦受損，便不能再生，聽力便會受到永久損害，嚴重的可導致永久性失聰。因此，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，培養有益身心的興趣，從而保持身體健康。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。如有需要，選擇合適的聽覺保護器，例如耳罩、耳塞，並正確地使用和保養聽覺保護器。

耳穴掛圖，可配合耳穴治療。



健康資訊

文：雨文

親子瑜珈工作坊



周末親子瑜珈工作坊

疫情下小朋友長期在家上課，眼睛與螢幕零距離，又久未能放電舒展筋骨，一眾潮媽期待的畫面出現了，終於可以帶潮B暫時擺脫疫情之下的工作及功課壓力，一齊散散心、放放電。為了讓大家盡情伸展一下同時盡享親子時光，位於葵興的活化工廈life@KCC，由即日起至6月20日的周末，特意開放空中花園Green@KCC，並送上近年人氣爆棚的親子瑜珈工作坊。

毛孩市集齊放電

近日，大埔超級城推介「大埔一天精彩遊」提案，結合玩樂、科技、單車、美食及購物元素，再加以自選附近郊遊景點，展開一場充滿活力的大埔區之旅。同時，商場更首次舉辦「毛孩手作市集」，場內將售賣各式各樣寵物精品，市集更設多個打卡位及毛孩障礙玩意，供大家與毛孩齊齊放電。



毛孩手作市集



香港註冊中醫師 楊沃林

枸杞子的另一功能

一般提到枸杞子，都會想到補腎、養肝、明目，但是卻忽略了枸杞的一個很重要的功能，那就是潤肺止渴。《本草綱目》記載：枸杞子「滋腎，潤肺，明目」，枸杞子滋腎的作用，大眾熟知，而枸杞子養肝明目的作用，人們更熟悉，卻很少有人知道枸杞子還有潤肺的作用。



枸杞子

要說枸杞的潤肺作用，應該更為詳細一點，也就是滋陰潤肺、生津止渴的功效。其實，這一功效，早在2000多年前的《神農本草經》中就有記載，即枸杞「味苦寒，主五內邪氣，熱中，消渴，周痹。久服，堅筋骨，輕身不老」。

後世醫家也認為枸杞子是治療「渴而引飲，腎病消中」的良藥，明代名醫張景岳指出枸杞子「尤止消渴」。

而現代藥理研究也證實，枸杞子的確有防治糖尿病的作用。動物實驗發現，寧夏枸杞子提取物可使大鼠的血糖持續降低，糖耐量顯著增高，這可能與枸杞子中含有瓜的衍生物有關。有人將枸杞子蒸熟，每日兩次，每次10克嚼服，發現對2型糖尿病有一定的療效。

中醫認為，消渴分為上消、中消和下消，一般來說，口渴引飲為上消，善食易飢為中消，尿頻量多為下消，上消主要病變在肺，中消主要病變在胃，下消主要病變在腎。然而，消渴病雖有在肺、胃、腎的不同，但常常互相影響，如肺燥津傷，津液失於敷布，則脾胃不得濡養，腎精不得滋助；脾胃燥熱偏盛，上可灼傷肺津，下可耗傷腎陰；腎陰不足則陰虛火旺，亦可上灼脾胃，終至肺燥胃熱腎虛，所以「三多」之證常可相互並見。

肺熱津傷的上消，一般會以煩渴多飲，口乾舌燥，尿頻量多。肺受燥熱所傷，則津液不能敷布而直趨下行，隨小便排出體外，所以小便頻數多，肺不布津則口渴多飲。

其實，枸杞子在潤肺止渴方面，不僅僅可以用於糖尿病的口渴，也可用於老年人夜間口渴症，一般可以在睡前將30克枸杞子用開水洗淨後，慢慢嚼服。

枸杞子既然可以潤肺，也可用於咳嗽症狀，一般需要與其他藥物配伍。比如說，枸杞子配北沙參，看用於脾胃陰傷之咳嗽咽乾，陰虛肺癆，消渴癆中，熱病傷陰之候；枸杞子配麥冬，可用於熱病傷陰，陰虛肺燥，消渴之候。

枸杞含有豐富的胡蘿蔔素和多種維他命，既能滋補肝腎，益精明目和養血，又能夠增強人們的免疫力。適合泡枸杞的水溫是45至60度，因為滾燙的開水會破壞枸杞中的大部分營養元素，如胡蘿蔔素、甜菜鹼等。

泡過水的枸杞也別倒掉，枸杞中很多物質是難溶於水中的，將枸杞一起吃掉，才能更好地吸收枸杞中的營養。

由於受水溫、浸泡時間等因素的影響，枸杞子中只有部分藥用成分能釋放於水或湯中。所以，直接咀嚼，對枸杞子中營養成分的吸收會更加充分，更有利於發揮枸杞的保健效果。

如果實在是不想乾嚼枸杞，那麼在泡枸杞時，可加入麥冬、菊花、北沙參等其他食物，搭配起來，營養更豐富。