

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

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

中醫養生金句之症狀鑑別篇(下)

身體毛病有信號

及早察覺防治好(31) (19/09/2023)

問耳(4)—— 耳內流膿

耳內流膿是指耳膜穿孔,耳內流出膿液,其色或黃或青,性質可為黏稠或稀薄,相當於化膿性中耳炎,可分為急膿耳和慢膿耳。前者起病較急,除耳內流膿為主要表現外,尚兼耳部疼痛,相當於急性化膿性中耳炎,是常見病,多發病,尤其是小兒多見。至於慢膿耳,起病較慢,以耳內流膿為主要表現,相當於慢性化膿性中耳炎。

膿耳是耳科常見病,有可能損害聽力,影響學習、工作和日常生活,甚至可出現併發症,危及生命。

急膿耳

病因有內外之分,外因主要是風熱濕邪的侵襲(感染),內因則是患者素體肝膽有熱。由於傷風鼻塞或患鼻病時用力擤鼻、污水入耳或損傷耳膜等,以致風熱濕邪乘機入侵耳竅,引動內蘊之火熱,內外邪熱交結而發病。邪熱鬱結耳竅,蒸灼耳膜,阻滯氣機,氣滯血瘀,不通則痛,以致耳內疼痛;邪熱盛者,疼痛更劇。火毒熱毒蒸灼,血肉腐爛以致耳內流膿,色黃質稠。總的治法是去濕清熱解毒,特別是清瀉肝膽濕熱。臨床上可分風熱內擾和肝膽濕熱兩個證型。

1. 風熱上擾

初起耳內疼痛脹悶，疼痛逐漸加重，跳痛或錐刺狀痛，疼痛牽引至頭部，劇痛後，耳內流膿，耳痛及其症狀隨之減輕；全身可見惡寒發熱、頭痛、口乾、鼻塞流涕等風熱外襲症狀。治法為祛風清熱，辛涼解表。

2. 肝膽濕熱

發作急驟、耳內疼痛劇烈，呈跳動或錐刺襲樣痛，膿出痛減。伴有發熱口苦、咽乾、頭痛、大便乾結、小便黃赤等肝膽濕熱症狀。治法為清瀉肝火、解毒消腫。

慢膿耳

多因急膿耳治療不及或不夠徹底，餘膿未清，或反復感染而致。病多屬虛或虛中夾實。病久必虛，可因年老體弱，或久病耗傷正氣，脾胃受損，脾虛不能運化水濕，清陽不升，濁陰不降，侵犯耳竅；濕性重濁黏滯，故病情纏綿難愈。如因久病腎虛，耳竅失養，易致邪毒滯留，濕熱邪毒久困，則耳內流膿不盡。臨床上可見脾虛濕困及腎元虧虛兩個證型。

1. 脾虛濕困

表現為耳內流膿纏綿日久，時輕時重，反復發作。膿多而清稀，無臭味，聽力減退；兼見頭暈頭重，倦怠乏力、納少腹脹、大便溏等脾虛症狀。治法為健脾滲濕、補氣排膿。

2. 腎元虧虛

表現為流膿日久不愈，時流時止，反復發作，流膿量少，黏稠有臭味，或成塊狀，或豆腐渣樣；兼見耳聾耳鳴、頭暈目眩、腰膝酸軟、失眠多夢等腎虛症狀。治法為補腎培元、去濕化濁。若有腎陰症狀者，宜兼滋陰降火；若偏腎陽虛者，則兼溫壯腎陽。

之前介紹過一首根據中醫五行養生療疾的木音疏肝的音樂，本篇談耳，耳為腎竅，和腎關係密切，而腎屬水，所以介紹一首水系音樂，讓大家寧心淨腦，緩解疲勞，增強記憶，酣睡安眠。

補腎合桃糖水 (2 人量)

材料：合桃及綠豆各 50 克、杞子 10 克(後下)、紅糖適量。

製法：合桃氽水去衣，用清水 4 碗將合桃及綠豆煮至稔熟，放入杞子及紅糖煮溶攪勻即可食用。

功效：滋補肝腎，益精明目，清熱消腫，此糖水攻補兼施，有助調補耳朵功能及舒緩耳部不適，適合一般人士作調理服用。

小貼士

用「鳴天鼓」法能治好耳聾病。

這次引述《中國家庭神效自然療法》所記載的一個病人推薦個案。

我是個退休教師，原來身體健康，可後來一直頭疼，吃藥不少，醫治總不見效，更有甚者是聽覺也慢慢失靈。為此，我與老伴之間，常因聽覺不明發生誤會，或者將事情辦錯，引起爭吵，嚴重影響夫妻感情。這使我很傷腦筋。《老人天地》1991 年第 2 期刊載的「九摩一鳴兩揉法」一文，給我介紹了「鳴天鼓」的方法。兩年來我一直堅持，受益不淺。現在頭痛大大減輕，聽覺也好了。我和老伴說：「鳴天鼓」有功，治好了我的耳聾。老伴不信，我讓她試試，她小聲地說話，我聽得清清楚楚，並且將她的原話重復複一遍。老伴激動地說：「不錯，你的耳聾果然好了，老天保佑，今後我倆要少吵些嘴了」。我將「鳴天鼓」一法告知了周圍上了年紀的人，特別是聽覺有問題的人，教他們效法醫治耳聾，強調堅持。有個退休朋友做得很認真，上月來信說他堅持「鳴天鼓」也取得了功效，並表示要繼續堅持下去。

「鳴天鼓」原為《陸地仙經》中的一種養生方法。具體方法是：於每日早晨起床或睡前用兩手掌摩擦至熱，隨即將兩掌緊按於兩側耳廓，使兩耳聽不到外界聲音而嗡嗡作響為止，其手指並攏貼於頭頂或枕部，食指疊在中指上，然後食指用力點彈枕部或頭頂部，以聽到有鼓音為好。每次彈 20~40 下，彈畢作深呼吸 5 次。

該方法有提神醒腦，止暈聰耳之功效，不僅可作為日常養生保健之法，而且對於中老年人常見的耳鳴、眩暈、失眠、神經衰弱等病症有良好的療效。