

# 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(33)

問耳(6)—— 耳鳴、耳聾(2) (03/10/2023)

中醫臨床上根據辨證論治的原則，分清寒、熱、虛、實，診治耳聾、耳鳴。清《醫學準繩六要》云：「耳鳴、耳聾，須分新久虛實。」明《景岳全書》云：「凡暴鳴而聲大者多實；漸鳴而聲細者多虛；少壯熱盛者多實；中衰無火者多虛；飲酒味厚，素多痰火者多實；質清脈細，素多勞倦者多虛。」臨床上，可分風熱外襲、肝火上擾、痰火鬱結等 3 個實證，和腎精虧虛、脾胃虛弱等 2 個虛證。

## 1. 風熱外襲

凡風熱所致者，暴發性耳鳴或耳聾，兼有外感表證。症見起病較速，多為外感熱病，自覺耳中憋氣作脹，有阻塞感，耳鳴，聽力下降，大多伴見頭痛、眩暈、惡寒、發熱、口乾等外感症狀。治法為疏風清熱，散邪通竅。

## 2. 肝火上擾

肝火者耳竅轟鳴，或如聞潮聲，或如風雷聲，時輕時重，怒則加劇；發病突然，兼見頭痛、眩暈、目紅面赤、口苦咽乾、心煩易怒，或夜寐不安、胸脅脹痛、大便秘結、小便黃赤。治法為清肝洩熱，開鬱通竅。

### 3. 痰火鬱結

有痰濁者耳鳴如蟬鳴不息，或「呼呼」作響，易眩暈，時輕時重，兼見煩悶不舒、咳嗽痰多、口苦或淡而無味、二便不暢。治法為清火化痰，和胃降濁。

### 4. 腎精虧虛

腎虛者耳鳴聲細，如蟬持續，晝夜不息，夜間較甚，多兼見眩暈、腰痠膝軟、觀紅口乾、手足心熱等。治法為補腎益精，滋陰潛陽。

### 5. 脾胃虛弱

脾氣虛者耳鳴時作，休息稍輕，勞則加重，兼見倦怠乏力、納少、食後腹脹、大便溏、面色萎黃等脾胃虛弱症狀。治法為健脾益氣，升陽通竅。

許由洗耳是想去掉不喜歡聽的說話，但洗耳恭聽這成語一般是指洗乾淨耳朵恭敬地聆聽別人的說話，有領教的意思，在這方面有另一個典故，源出於元曲。元朝鄭廷玉《楚昭公，第四折》：「小官聞知大王避難漢江，因風浪陡作，將夫人小公子都送下水，可怎生又得團聚？敝國僻遠，不知其詳，請大王試說一遍，容小官洗耳恭聽。」話說秦王派了百里奚(秦國的一代名相，號五羖大夫)護送公主下嫁給楚昭公的兒子。百里奚聽說楚昭公的夫人和兒子都曾在漢江遇到風浪而掉落水，後來獲救而平安無事，但百里奚不知詳情，所以想請楚昭公說給他聽，他願意「洗耳恭聽」。

故事中的百里奚本是虞國大夫，後來虞國被晉國滅亡，他被俘擄，成為奴隸被送到秦國。他成功逃離秦國，跑到楚國。秦穆公用五張黑羊皮從市井中把他贖回，到了秦國後，輾轉成為大夫，人稱「五羖大夫」。他施政「謀無不當，舉必有功」，輔佐秦穆公，使秦國成為春秋五霸之一。

楚昭公的夫人和兒子在漢江遇大風浪跌下水中，竟然在浪奔、浪流、波濤凶湧的滔滔江水中獲救，確是奇跡，難怪百里奚想洗耳恭聽她 / 他們獲救的經過。

## 補腎養血湯 (1 人量)

材料：杜仲、肉蓯蓉、生地及桑椹各 15 克，豬瘦肉 150 克；偏腎陽虛者只用杜仲、肉蓯蓉，或酌加少許桑椹，偏腎陰虛者只用生地、桑椹，或酌加少許肉蓯蓉。

製法：豬瘦肉汆水，用清水 6 碗猛火煲滾後，改細火煲 1 個半小時，即可飲湯食肉，用兩味藥者酌減水量。

功效：滋補肝腎，養血益精。

## 小貼士

從《中國家庭神效自然療法》看到一條民間治耳聾的驗方，據云治愈耳聾者甚多。

配方及用法：取瘦豬肉 500 克(切絲，也可用豬腰一個代替)，豆腐 250 克、大蔥 250 克、石菖蒲 20 克(建議先用 10 克)。以上 4 味加水(原方未提水量，建議用 4~5 碗水煎至 1 碗半左右)，熟後吃肉、豆腐並喝湯。每次適量，一次吃不完，可分兩次溫服。一般連食三劑即可見效。

說明及注意：

1. 此方豬肉及豆腐含蛋白質，有補虛作用；石菖蒲、生蔥宣氣通竅。四味共煮，共奏補虛通竅之效。
2. 石菖蒲乃中醫開竅藥，味辛、苦，性溫，有豁痰開竅，寧心安神，化濕和中功效，能舒緩耳聾耳鳴。
3. 薦方人建議不要加油鹽及其他佐料，以免影響療效。
4. 服後如出現嘔吐、腹痛、腹瀉等情況，可能是過敏反應，應停服。

註：山東萊州市慢性病防治院郭旭光醫師曾用此方治愈 10 餘名耳聾患者，未見不良反應。他曾於 1997 年第 2 期《老人春秋》雜誌上公開發表了此方。