

## 「耳鳴」、「耳聾」的預防及食療

近年，耳鳴是十分常見的徵狀，老人家會因為聽力衰退而出現耳鳴，年輕人也可能因為經常耳機聽音樂而引發耳鳴。耳鳴可以相當擾人，是健康响起訊號，提醒大家的聽覺系統某部分可能出現問題，如外耳炎、中耳炎、弱聽等。在臨床上，耳鳴、耳聾除單獨出現外，亦常合併兼見，耳聾耳鳴又有自耳鳴發展而來。根據國外的資料顯示，每5個人當中就有1個曾經歷不同程度的耳鳴。耳鳴是在沒有外來聲音時，仍然感覺到的耳內聲響，如聞潮聲、或細或暴，可分為「他覺性」（近似脈搏跳動的聲音，別人可用聽筒聽到）及「自覺性」（尤如電視發出的高音雜聲，或類似風聲的噪音，只有患者才能感受到，旁人沒法聽到的）。後期，病人或會出現聽力減弱，妨礙交談，甚至聽覺喪失，嚴重影響日常生活。

現代醫學上還沒有找到有效的治療方法，只能說是「退化」。為何越來越多青、壯年人患上「耳鳴」，難道他們也「退化」？其實，中醫學認為「腎開竅於耳」，腎虛乃本病之基本，後因急性熱病，反覆感冒，以致外邪上擾，氣血不能上濡清竅所致。另外，少陽經脈上入於耳，肝膽之火，循經上壅，易成鳴、聾。但肝為腎之子，肝火上炎或因腎水不濟所致，且肝火內鬱，尤易汲傷腎陰，導致耳鳴、耳聾加甚。常見臨床分型可分為：肝火上擾，腎精虧虛，痰火鬱結，風熱上擾等等。

### 1 肝火上擾型

主症：突然耳鳴或耳聾，耳鳴如聞潮聲，或如風雷聲，耳聾時輕時重，每于鬱怒後耳鳴、耳聾突發性加重，兼耳脹、耳痛，或伴頭痛面赤，口苦咽乾，心煩易怒，怒則更甚，或夜睡不安，胸脅脹悶，大便秘結，小便黃赤。舌質紅，苔黃，脈弦數有力。

食療舉例：花旗參降火茶

材料：花旗參4錢，龍膽草3錢，山梔子3錢，柴胡2錢，生薏米5錢，車前子3錢，澤瀉5錢，女貞子4錢，生地1兩，當歸2錢，石菖蒲3錢，生磁石5錢，麥冬4錢，無花果1兩。

製法：將所有藥材洗淨（花旗參除外），將所有材料放入煲內，加入清水5-6碗，大火滾後文火煲1小時，最後隔渣倒出藥汁焗花旗參10分鐘以上，分開飲用，每次飲1碗。

功效：降火開竅。

註釋：龍膽草、山梔子泄膽火；柴胡疏肝清熱；車前子、澤瀉等導熱下行；生地、當歸滋陰養肝。石菖蒲是治療耳竅不利的常用藥。《神農本草經》言其有：「通九竅，明耳目」。磁石也是耳竅專開藥，然其性重墜，非通過走竄辟邪而通竅，而是入腎補腎開耳竅。《本草綱目》認為：「治腎家諸病，而通耳明目」。

### 2 腎精虧虛型

主症：耳鳴或耳聾，耳內常聞蟬鳴之聲，由微漸重，夜間較甚，以致虛煩失眠，多兼見眩暈、腰酸膝軟，舌紅，脈細弱或尺脈虛大。

食療舉例：合桃蛤蚧烏雞湯

材料：合桃肉（連衣）1兩，正梧州蛤蚧尾1對，熟地1兩，山萸肉3錢，懷牛七4錢，五味子2

錢，女貞子4錢，淮山5錢，澤瀉4錢，丹皮3錢，白芍4錢，石菖蒲3錢，生磁石5錢，烏雞1隻，生姜3片，紅棗4粒，料酒1湯匙。

製法：先將蛤蚧尾用水略沖洗，備用；烏雞去頭腳內臟洗淨飛水，備用；其餘材料浸洗乾淨，將所有材料放入燉盅內，加入清水2碗，隔水燉2小時，加鹽調味即可飲用。

功效：滋陰通竅，補腎攝精。

註釋：合桃肉，甘，平、溫，補腎強腰，溫肺定喘。完整的合桃肉狀如人腦和腎臟，以形補形，有補腦及固腎健脾的特點，並含豐富維他命 E 及不飽和脂肪酸，有助通血管，溶解膽固醇，有效防止血管硬化。中醫早已肯定了合桃的食療價值，它有護膚、潤髮、潤腸通便、防止哮喘、強健骨骼、治腰痛骨軟等效益。合桃除了含有豐富的多種不飽和脂肪外，還提供蛋白質、維他命 E、B、鈣質、磷質、硒及纖維等。蛤蚧助腎陽，益精血，補肺氣。熟地補血滋陰，益精填髓。

### 3 痰火鬱結型

主症：兩耳蟬鳴不斷，時輕時重，有時閉塞如聾，聽音不清，頭昏頭重，胸中煩悶，痰多，口苦，或脅痛，喜得太息，耳下脹痛，二便不暢。舌紅，苔黃膩，脈弦滑。

食療舉例：竹茹白蘿蔔鴨肉湯

材料：白蘿蔔1斤，竹茹4錢，枳殼3錢，半夏3錢，石菖蒲3錢，生磁石5錢，鴨肉半隻(冰鮮)，陳皮1角。

製法：白蘿蔔洗淨去皮，切成大厚片；鴨肉洗淨飛水，備用；其餘材料浸洗乾淨，將所有材料放入煲內，加入清水適量，火滾後文火煲1—2小時，加鹽調味即可飲用。

功效：化痰、清火、通竅。

註釋：蘿蔔古時稱「萊菔」，中醫認為，蘿蔔有清食、順氣、化痰、治喘、解毒、散淤、利尿、止渴和補虛等功效。竹茹甘寒，善清痰熱，與枳殼和法夏配合，去痰火之力強。中醫認為，鴨肉主大補虛勞，消毒熱，除水腫，利臟腑。

### 4 風熱上擾型

主症：外感熱病中，出現耳鳴，或耳聾，伴見頭痛、眩暈、嘔逆、心中煩悶，耳內作癢。或兼見寒熱身痛等表症。苔薄白膩，脈浮或弦數。

食療舉例：銀花菊花茶

材料：金銀花 4 錢，杭菊花 4 錢，連翹 3 錢，蒺藜 4 錢，石菖蒲 3 錢，生磁石 5 錢，大棗 10 粒。

製法：所有材料浸洗乾淨後放入煲內，加入清水適量，火滾後文火煲50分鐘，可加蜜糖調味飲用。

功效：疏風清熱。

不少人習慣用棉棒清除耳垢，其實是錯誤做法。在正常情況下，當你移動頭部或咀嚼食物，耳道亦會隨之自然排出來，而用棉棒、耳挖或其他硬物挖耳，有機會把耳垢愈推愈深。如果問題出於耳朵發炎，患者可在醫生的指導下，適當地使用滴耳藥水。藥物也會引起耳鳴甚至耳聾，譬如抗癌藥、麻醉性鎮痛藥、抗抽筋藥等，患者應請教相熟醫生。