



耳鸣的中医辨证论治

耳鸣是耳鼻喉科的常见病、难治病,是指在没有任何外源声音的影响下,耳朵里感觉有各种声响,如嘶嘶声或嗡嗡声,是人耳内或头内有声音的主观感觉,因听觉机能紊乱而引起。往往可致听觉系统、边缘系统、自主神经系统、中枢神经系统等异常反应,进而导致人的思维、情感、睡眠及注意力的损害,严重时使人焦虑、抑郁、失眠。

耳鸣并不仅仅是耳朵有毛病,也可能是身体的其他器官出现问题。一方面,听觉系统疾病,外耳道有肿物或异物,中耳炎、突发性聋、外伤、噪声性聋、

老年性聋等情况,会诱发耳鸣症状。另一方面,部分全身性疾病如心脑血管疾病、“三高”、糖尿病、自主神经功能紊乱、精神紧张、情绪焦虑、内分泌失调、颈椎病以及牙齿咬合不良等因素,也都有可能诱发耳鸣症状。此外,年轻人喜欢佩戴耳机接听电话或听音乐,耳朵长时间接触噪声或暴露在嘈杂环境中,耳部细胞组织容易刺激,也会造成末梢神经感受器官受损,从而出现听力下降、耳痛、耳鸣的情况。因导致耳鸣的原因很多,机制又十分复杂,因此治疗耳鸣需要辨证论治。

《黄帝内经》中,中医

早就有关于耳鸣、耳聋病因和病理机制的论述,耳鸣是因为脏腑功能失调所致,《灵枢·口问》中说:“耳者,宗脉之所聚也,故胃中空则宗脉虚,虚则下溜,脉有所竭者,故耳鸣。”其中提到耳鸣的产生与脾胃功能关系密切,脾胃康健则气血生化有源,脾主升清,精气循经上濡耳窍,以维持听觉平衡。如果脾失健运,清阳不升,浊阴不降,耳窍失养,容易引起耳鸣发作。《黄帝内经》就有论述:“头痛耳鸣,九窍不利,肠胃之所生也。”由此可见,脾胃健康和肾气盛衰能直接影响听觉的变化。

耳鸣辨证与中药治疗

肝火上扰型耳鸣,患者有明显的听力减退以及耳朵疼痛等症状,可服用龙胆泻肝汤或者是加味逍遥丸,同时可以食用菊花以及粳米来进行饮食治疗;肾精亏虚型耳鸣,表现

为持续性耳鸣,且听力不断下降,同时还伴有腰膝酸软、头晕眼花、夜尿频多、畏寒肢冷等症状,可服用杞菊地黄丸以及耳聋左慈丸,用肾气丸加减;风热侵袭性耳鸣,起病比较急,患者的耳朵会出现胀满以及堵塞的感觉,进而导致急性分泌性中耳炎等疾病,可服用银翘散一类的方剂来治疗,常被使用的药物主要有双花、连翘、防风、杏仁、白芷以及苍耳子等;脾胃虚弱型耳鸣,往往会伴随着过度劳累、头昏等不适症状,可服用补中益气汤来达到健脾益气以及升阳通窍的作用,也可以考虑使用参苓白术散以及八珍汤一类的方剂,主要用到的药物有党参、黄芪、白术、升麻、葛根、柴胡以及陈皮等。

当患者伴有鼻塞、流涕、咳嗽等症状,考虑外邪侵袭导致,宜用芎芷散加减;出现耳中胀闷、头重如

裹、口淡无味等症状,考虑痰湿困结中焦所致,宜用涤痰汤加减;倘若由耳部蔓延到身体其他部位,如出现胸胁胀痛、头痛眩晕、口苦咽干等症状,考虑肝气郁结所致,宜用逍遥散加减;如果出现倦怠乏力、少气懒言、纳呆、腹胀等症状,考虑脾胃虚弱或思虑过度所致,宜用益气聪明汤加减;如果出现心烦失眠、容易受惊、注意力不能集中等症状,考虑心神不宁所致,宜用归脾汤加减。

中医治疗耳鸣

中医的针灸和穴位按摩也有助于治疗耳鸣,可以用食指或拇指按揉耳前的耳门、听宫、听会三个穴位5分钟,400次左右。耳门穴位在耳屏上切迹的前方、下颌骨髁状突后缘、张口有凹陷处。听会穴位在耳屏间切迹的前方、下颌骨髁状突的后缘、张口有凹陷处。

中医还用刮痧法治疗耳鸣。先用手指指腹点揉头部的角孙、耳门、听宫、听会、瘰脉(位于头部,耳后乳突中央,在角孙穴至翳风穴之间,沿耳轮连线的中、下1/3交点处)、翳风,每个穴位点揉20次,直到感觉胀麻为止,接着刮拭少海、太溪,每个穴位要刮至出现痧痕为度。

在日常生活中,耳鸣患者要做好保健措施,多食含铁量丰富的食物,如猪肝、羊肝、瘦肉、蛋黄、菠菜等;或常吃有活血作用的食物,如木耳、樱桃等;也可以多食含锌量丰富的食物,如黑米、鱼类、牡蛎、洋葱等。还要多食新鲜蔬菜,补充含β胡萝卜素和维生素A的食物,尽量避免吃一些高脂肪饮食、辛辣刺激的食物,忌食咸寒、甜腻之物,例如肥肉、辣椒等食物。此外,平时适当进行体育锻炼,增强体质。

(余青山)

拉祜族的竹筒茶

竹筒茶为云南拉祜族和傣族爱喝的一种饮料,拉祜语叫“瓦结那”,傣语叫“腊蹀”,又因原料细嫩,亦名姑娘茶。这种香茶,既有茶叶的醇香,又有甜竹的清香,还有糯米的雅香,别有一种风味。

竹筒茶的制作是采摘当地细嫩的茶叶(一芽二三叶),经铁锅烤制(杀青、揉捻)后,装入生长一年的嫩甜竹(又叫香竹、金竹)筒中,贮存备用。用时,取茶叶若干放入杯中,用沸水冲泡,即可饮用。或将糯米用水浸透,放入小饭甑里,糯米厚度约6~7厘米,用纱布盖上糯米,再在纱布上放置一级晒青嫩茶250克。将此小饭甑放在炉上蒸15分钟左右,让茶叶软化,充分吸收糯米香气。这时再将茶叶取出,立即装进竹筒(筒口直径为5~6厘米,长为22~25厘米)中,边装边用小棍压紧,然后用甜竹叶或草纸堵住筒口,放在离炭火高约40厘米的烘茶架上,以文火慢慢烘烤,约5分钟翻动竹筒一次,直待竹筒由青绿色变为焦黄色,筒内茶叶全部烤干时,

剖开竹筒,即成竹筒茶。

竹筒茶具有降压降脂、生津养胃、防辐射等功效,能清热、消暑、解毒、消食、去腻、利水、通便、祛痰、祛风解表、止咳生津、益气、延年益寿等。

拉祜族人民在田间劳动或深入原始森林打猎时,常常带上这种竹筒茶。休息时,砍上一节甜竹,灌入泉水,在火上烧开,再放入竹筒茶,烧沸5分钟,温热后,即可饮用。此时,他们边吃野餐,边喝竹筒茶,又解渴,又解乏,浑身舒畅,美不可言。

(欧阳军)



金秋多食莲子药膳

金秋是莲子成熟季节,作为珍贵滋补之品,莲子可补中养神、益气力、除百疾、久服轻身耐老、不饥延年。现代医学认为,莲子含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素。莲子中还含有莲子碱云香甙,可促进胰腺分泌胰岛素,从而增加脑内色氨酸和5-羟色胺的供给量。

1. 莲子、桂圆、红枣、百合各15克,以文火煎汤,分早晚2次食用,末次可将药汁与诸药共同食用。此膳滋补宁心。
2. 莲子、百合各30克,黄芪、红枣各15克,瘦猪肉100克,煎汤饮用,每日3次,末次可将诸药加少许白糖食之。此膳益脾

润肾。

3. 莲子肉研末,每次10克,以沸水冲服,每日早晚各1次。此膳治遗精崩漏。
4. 莲子60克(去心),加入适量清水以文火煮熟后,再加入糯米250克,熟地黄15克,丹参、荷叶各15克,清水1000毫升,继续以文火慢煮成粥,每日早晚食用,每次1碗。此膳治心悸失眠。
5. 将莲子肉20克,怀山药10克放入水中煮熟,然后加入糯米200克,鸡内金5克,并加入500毫升水煮成粥,每日早晚食用。此膳治脾虚腹泻。

(马宝山)

昆仑穴位于足外踝尖与跟腱连线点的凹陷处,是缓解肩、颈、腰疼痛的穴位。适用于潮湿多雨、经络堵塞等因素引起的肩、颈、腰、背等部位关节疼痛。按摩或艾灸该穴,可以健背强脊、通经止痛。

施术时,先将肌肉放松,一边缓缓吐气,一边强压穴位6秒钟,如此重复10次。昆仑穴有舒经活络的功效,如出现膝盖发凉、头晕目眩、腰骶疼痛、脚跟肿痛等不适时,也可以按压昆仑穴来缓解不适症状。

(胡佑志)

按压昆仑缓解肩颈腰痛

小孩服膏方 对症须做到

膏方是中药传统剂型丸、散、膏、丹中的一类,虽说是药,但是口味易于被人接受,既能强身健体,又能治疗疾病,所以每到天冷季节市场都掀起膏方热。

中医把小孩称为“纯阳之体”,认为小孩身体既有生机勃勃的一面,也有对疾病抵抗力较差的另一面,而且饮食稍有不慎,会伤及脾胃。鉴于小孩这样的生理特点,家长们不敢给小孩服用膏方。其实,小孩是可以服用膏方的。

宋代儿科专家钱乙把小孩的生理特点总结为“脏腑柔弱,易虚易实,易寒易热”。那么,小孩既然有虚有实,就可以进行调治。口感好的膏方理所当然理想的调治剂型。如用益气健脾的膏方可以调

脾胃,增进食欲,帮助消化;用补益肺气的膏方可以增强体质,提升抗病能力。

但是,鉴于小孩的“纯阳之体”特点,只能调补、调治,不能大补、纯补,即不对症补,也不能长期进补。病证基本恢复,没有什么明显症状时,应停止服用膏方,以防体内出现阴阳偏胜,反而影响生长发育。

中医临床运用膏方调治的有小儿食欲不佳、小儿久泻、小儿哮喘、小儿汗症、小儿遗尿、小儿多动症、小儿性早熟等症。根据辨证,疾病分为虚实两类,膏方应根据不同病情选用不同方药,因此小儿服用膏方应在有经验的中医医师指导下,按照处方服用,如果自行购买市场上的“千人膏方”,就有可能事倍功半

甚至适得其反。

服用膏方一般每日2次,每次1匙,小孩用量可小一些。儿童进补前,最好加强脾胃功能,这样进补之药才不会遇上脾胃“漏斗”,防止补而无效甚至反加重脾胃疾病。脾胃虚弱的儿童,尤其是经常使用抗生素,还常伴有胃纳呆钝、反复腹泻、腹痛、胃胀、舌苔厚腻等消化不良的儿童,应先服用“开路方”调整脾胃功能。

服用膏方期间,茶叶、萝卜、咖啡、可乐、生冷滑腻之品一般忌吃。小孩在发烧感冒、急性腹泻、呕吐或者哮喘发作时应暂停服用膏方,等疾病痊愈后,再咨询医生是否能够继续服用,以免因疾病与膏方叠加因素而引起不良反应。

(邬时民)