



壹、眩暈之中醫觀點

依中醫理論，眩暈原因主要有「風」、「痰」、「虛」三方面：

- 一、因「風」引起的眩暈-患者大多有高血壓病史，有些甚至合併有糖尿病。患者因壓力或情緒，氣鬱日久，化火生風，上擾頭部，故患者自覺記憶力減退，煩躁易怒，頭部不爽，且常有失眠的現象。由於腦部的血流主要由頸動脈及椎動脈供應，故患者宜放鬆心情，平常多做轉脖子的舒緩運動，將有助於腦部循環的改善。
- 二、因「痰」引起的眩暈-患者大多腸胃功能不佳，咽中常有痰，吐不出又嚥不下，大便偏軟，常倦怠乏力，不想活動又怕太胖，飲食不正常，久而久之傷及脾胃功能，體內濕濁之氣上擾頭部清竅，引起眩暈症。此類患者平時應少吃油膩或生冷，宜多食薏仁、山藥、蓮子等以健脾滲濕，補養腸胃。
- 三、血虧虛的患者，大都因手術後或久病不癒，後天脾胃虛弱，氣血兩虛，不足以提供充足的氣血循環上升頭部，致引起眩暈症。此類患者大都多愁善感、心悸、失眠，形體羸弱，親朋好友應多給予關懷鼓勵，使其能放鬆心情，調和飲食，補養氣血。患者勿房勞過度，平時可多食枸杞子、黃精、何首烏、熟地等補養之品，以填精益髓，滋補腎陰。
- 四、「虛」是本病的關鍵，故臨床上眩暈常與耳鳴併見，尤其是腎精不足的患者，耳鳴亦是一大困擾。防治之道在辨證施治的基礎上，總離不開益氣生血的主軸，患者平時若能有規律的運動以活絡氣血，是最惠而不費的保健之道，不僅有助於眩暈或耳鳴現象的改善，亦可減少許多腦血管疾病的發生機率。

貳、眩暈食療方

一、滋腎通耳粥

材料：菟絲子三十克、山萸肉二十克、枸杞子二十克、黑芝麻三

十克、黃精五十克、梗米三百克。

煮製法：將藥物加水煎煮取汁，去渣後入米煮粥，粥將成時加糖或鹽適量稍煮即可。

功效：滋補肝腎。試用於肝腎不足、頭暈目眩、耳鳴、耳聾、腰酸、下肢無力的患者。

食用注意：本方性潤、能滑腸通便、故大便稀軟者不宜。

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121