文／陳潮宗 台北市立和平醫院中醫主治醫師

頭暈目眩輕忽不得！

以中醫觀談六種眩暈症的預防與保健

中醫學上「眩暈」是指頭暈與目眩的總稱。頭暈即感覺自身或外界景物旋轉，站立不穩；目眩即眼花或眼前發黑，視物模糊。二者常並見，故統稱為「眩暈」，多屬肝經的病變，多由風、火、痰、虛等種種原因引起，臨床上以頭暈、眼花為主症。輕症者閉目即止，重者如坐車船，旋轉不定，不能站立，或併發噁心、嘔吐、汗出、面色蒼白等症狀；嚴重者會突然仆倒。類似於現代醫學中之內耳性眩暈、腦性眩暈及某些顱內瘤腫性疾病、感染性及過敏性疾病。其他原因的眩暈，如癲癇、高血壓、低血壓、陣發性心跳過速、房室傳導阻滯、貧血、中毒性眩暈、眼源性眩暈、頭部外傷後眩暈、神經官能症等，以眩暈為主要表現者，也屬本病範疇。

本症一年四季皆可發病，但以中老年人最多，也可發生於青年人。多因勞累、憤怒、飲酒、體位快速變動等因素誘發。

眩暈症之中醫文獻記載，最早見於《內經》稱為「眩冒」、「眩」。《內經》對於本病病因病機有以下幾方面的論述：(一)外邪致病，如《靈樞．大惑論》說：「故邪中於項…入腦則腦轉…目系急則目眩以轉矣」；(二)因虛弱致病，如《靈樞．髓海論》「髓海不足，則腦轉耳鳴，頸痠眩暈」；(三)與肝有關，《素問．至真要大論》：「諸風眩掉眩，皆屬於肝」。

本病病因的關鍵在於清竅失養，以虛症居多，如肝腎陰虛，肝風內動，氣血虧虛，腦髓失充；實症多由痰濁阻遏，升降失常，或痰火氣逆，上犯清竅，這些都會形成眩暈。

就眩暈在中醫學上常見的辨證類型與治療方法分為下列幾型，及提供平日的居家護理照顧與預防保健方法，供患者參考。

(一)肝風上擾

臨床症狀：即血壓不穩，腦壓昇高引起，類似中風之前兆。常見有眩暈耳鳴，頭痛且脹，遇勞、惱怒生氣會加重，四肢震顫，失眠多夢，腰膝酸軟，顏面潮紅，舌質紅，舌苔黃，脈弦細數。

治療法則：以平肝潛陽，滋養肝腎為主。

1.參考方藥：以天麻鉤藤飲加減。本方出自《雜病診治心義》。天麻、鉤藤、生石決明、川牛膝、桑寄生、梔子、杜仲、益母草、黃芩、



「氣血虧虛」型之眩暈患者，平日可常吃十全十補子參耆湯，以調補氣血，增強免疫功能。

茯神、夜交藤、夏枯草。

2.平時應少動怒，情緒因素影響本病症甚明顯。患者應少動怒，常保持心情舒暢，肝氣條達，以減少風陽妄動之源。

3.平時飲食宜清淡，以低鹽素食為宜。多吃蔬菜、水果。

4.飲食上應禁食油炸刺激食物、禁煙酒、禁食動物內臟、豬頭皮等。

5.平時可煮食海帶三錢、決明子五錢、槐花三錢、生藕節一兩、生薑三片，約二至三日煮食一次。或飲用鮮芹菜汁。

6.護理人員應嚴密觀察病者之病情變化，定時量血壓、大小便、氣色、脈搏等變化，並詳細記錄，如發現患者肢體麻木，持物不穩，口眼歪斜，言語不利等中風先兆時，應及時通知醫師作緊急處置。

7.鼓勵病患者每天運動半小時以上，任何運動皆可，只要能流汗或運動至每分鐘心跳數一百二十次以上即可。

8.病患者可隔天針灸太沖、合谷及三陰交。

(二)肝火上炎

臨床症狀：屬體質偏熱，嗜食辛辣，睡眠少，火氣大，症見頭暈耳鳴，頭痛，口苦目赤，小便黃，脅肋脹痛，煩躁易怒，睡眠障礙，多夢，舌質紅，舌苔黃膩，脈弦數。

治療法則：以清肝瀉火，清利濕熱為主。

參考方藥：以龍膽瀉肝湯加減。龍膽草、當歸、柴胡、黃芩、生地、澤瀉、木通、梔子、甘草、珍珠母、地龍干、七葉膽。

(三)痰濁上蒙

臨床症狀：屬體質水腫肥胖水份代謝失常，頭重如蒙，視物旋轉，胸悶作惡，嘔吐痰涎，舌苔白膩，脈弦滑。

治療法則：以燥濕怯痰，健脾和胃為主。

參考方藥：以半夏白朮天麻湯加減。半夏、白朮、天麻、陳皮、竹茹、茯苓、生薑、代赭石、大棗。

1.本型患者若痰壅眩暈嘔吐者，服藥應以少量分多次，溫熱服，並可配合按摩內關穴以止嘔。

(四)氣血虧虛

臨床症狀：屬營養不良，病後產後體虛，常見頭暈目眩，動則更嚴重，遇勞即發，面色蒼白，神疲乏力，心悸少寐，舌質淡舌苔

順隆種苗園 53年老店 信譽可靠
專業改良研發新品種
採種、育苗、契作、栽培 香辛草、青草藥
農林種子種苗 蔬菜、果樹、花木
五穀雜糧、綠肥、庭園草 芽菜種子器材
青草藥書籍、保健醫療書籍 青草藥鮮品/乾品供應
牛樟菇(樟芝).靈芝.金線蓮.山葡萄等等 種類繁多 品質可靠
目錄備索 歡迎索閱
連絡處:台北市松山路249之1號 電話：日(02)2762-0945 夜(02)2763-1891
行動：0933-726631 傳真：(02)2766-3727 郵政劃撥：11408612 江嵩邠(斌)

薄白，脈細弱。

治療法則：以補益氣血，調合脾胃為主。

參考方藥：以《濟生方》中之歸脾湯加減。人參、黃耆、白尤、茯神、酸棗仁、龍眼肉、木香、炙甘草、當歸、遠志、大棗、生薑。

1.平時應注意休息，以免過勞損傷氣血，房間應注意溫暖，防止外邪乘虛而入。

2.指導患者改變飲食及作息習慣，飲食以富含營養及容易消化吸收為原則，如蛋類、瘦肉、豬肝、豬血、黑芝麻、紅棗、山藥、龍眼肉等。忌食生冷。

3.平時常吃蓮子參耆湯：蓮子五錢、紅棗六粒、黃耆五錢、黨參五錢、薏仁五錢熬成湯粥食用，可以調補氣血，增強免疫功能。

(五)肝腎陰虛

臨床症狀：屬工作壓力、熬夜過度，沉溺性愛、酒色過度，常見眩暈久發不愈，兩眼乾澀，視力減退，睡眠不佳，健忘，心煩口乾，耳鳴，精神疲乏，腰膝酸軟，舌質紅舌苔薄，脈弦細。

治療法則：以滋養肝腎，養陰填補精髓為主。

參考方藥：以左歸丸為主加減。熟地、山藥、山茱萸、菟絲子、枸杞子、川牛膝、鹿角霜、龜板膠。

1.平時病者應慎房事，眩暈發作時應臥床休息。

2.指導病者或家屬飲食調理時，應分別清楚腎陰虛或腎陽虛：若是腎陰虛，食療宜平肝疏風，滋腎養陰，忌食海腥、羊肉、辛辣之物，食療可清蒸甲魚、銀耳、黑芝麻；或首烏大棗粥（何首烏二兩、粳米三兩、紅棗五粒）。若是腎陽虛者，以補腎助陽為主，忌食生冷物，常食枸杞羊肉粥；或杜仲一兩、肉從蓉一兩、蔥白適量，煲湯飲用。

(六)瘀血阻竅

臨床症狀：屬血液循還不良，肩背僵硬的體質，常見頭痛眩暈，健忘，失眠，心悸，精神不振，耳鳴耳聾，面唇紫暗，舌有瘀點瘀斑，脈細澀。

治療法則：以祛瘀生新：通竅活絡為主。

參考方藥：以《醫林改錯》中之通竅活血湯加減。赤芍藥、桃仁、紅花、當歸、 川芎、老蔥、酒、大棗、槐花、菖蒲。

1.飲食應以清淡為原則，忌食油膩肥甘厚味、生冷及煙酒等物，以防助濕生痰阻塞血管。

