

擊退眩暈症

頭暈是很多人曾有過的經驗，有的是偶爾發作，有的則是整日頭昏不清爽，輕微的只覺得虛暈或暈脹的不適，嚴重的則有如天旋地轉、煩悶欲吐、步履蹣跚。這些症狀在中醫學上稱「眩暈」。眩，視物黑暗不明、頭覺昏亂；暈，感覺自身與周圍景物旋轉。兩者並見，統稱「眩暈」。

主要成因

風火上擾：《黃帝內經》著有「諸風掉眩，皆屬於肝」，因平素陽盛火旺，肝陽上亢；或常有惱怒鬱悶，氣鬱化火，耗傷肝陰，以致風陽內動，風火上擾所致。

陰虛陽亢：平素腎陰不足或熱病久病傷陰，陰液不足，水不涵木，致肝陽上亢，目失濡潤，頭暈且雙目乾澀。

心脾血虛：心臟神而主血脈，脾統血而藏意，凡勞心太過，思慮無窮，皆可傷及心脾，耗損氣血；或大病大失血後，亦令氣血不足。貧血或低血壓患者常見於氣血虧耗不能上榮頭目，故頭暈目花。

腎精不足：腎臟精生髓，為先天之本。先天不足或年老腎氣衰弱，虧耗腎精。腦為髓之海，腎精虧耗則髓海不足，故見頭暈。其與中氣不足頭暈之區別，在於本證有腰痠腿軟、尿頻等腎虛之徵。

痰濁中阻：由於飲食不節，損傷脾胃，脾失健運，水穀精微運化失常，濕聚生痰；痰濕中阻，清陽不升，濁陰不降，故頭暈嗜睡，且感沉重。

瘀血阻絡：不管是動脈硬化、頭顱骨移位或者頭部曾有外傷，都可能導致腦部血液循環不良。病人除眩暈，還可見定點頭痛、手腳發麻、失眠健忘、唇色紫暗、舌有瘀斑。

曾有病人因頭暈腳軟就診，經診斷後發現她根本半點虛也沒有，我細問她是否自行進補，她說是。因家人見她頭暈就建議她多飲紅棗水、燉花膠響螺湯。其實旁人一知半解，胡亂補身，以致她風熱愈積愈重，上擾頭部產生眩暈。

眩暈症因複雜的發病原因，病症發作呈突然性，讓很多患者都無法正常生活與工作。各類型的眩暈可以單獨出現，也可相互並見。踏入中老年後，肝陽引起的眩暈，病情嚴重可引起猝然暈倒，並發展為中風。故及時防治眩暈，對中老年人尤為重要。

若出現眩暈不適，可嘗試針灸配合磁療處理。

針灸：針刺百會、神門、風池、耳門、內關、合谷、足三里及關元等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可熄風潛陽、補養氣血、益腎養肝、疏調頭部氣機，使頭面部經氣流暢，眩暈症狀即可消失。

磁療：夜馴生物醫療磁枕（負極），可有效將腦電波平定，抑制大腦皮層神經元的異常放電和過極反應，改善腦部的供血，能有效防病治病，阻斷眩暈的出現，還可提升腦部功能和思維能力。

本草醫藥坊