

耳中憑空出現的聲音---耳鳴

廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長

www.lkscmc.com.tw

門診患者常主訴，耳朵聽到一些不該聽到的聲音，如嗡嗡聲、咻咻聲、水浪聲、蟬鳴聲等，此種「耳鳴」現象實在令人受不了。通常健康的人不該有耳鳴，若是「聽到一些不應該聽到的聲音」，就是疾病的警兆，聽覺異常的症狀，不「隨便」耳鳴才是正常的。

耳鳴是指外界無聲源而病患自覺耳中響鳴，有多種病因會造成耳鳴，常伴有不同程度的聽力下降，而耳內鳴響亦可干擾聽覺。察其耳鳴的原因，包括：

1. 因聲音傳導發生障礙引起的，有耳垢滿外耳道，以及中耳發生病變如中耳積水；兩者尚有聽力障礙。
2. 耳蝸中細胞發生病變而感受到如槍擊聲巨大聲響。
3. 梅尼爾氏症，除耳鳴外，尚會有頭暈、眩暈及聽力障礙。
4. 中耳的病變，包括頭頸部動脈體腫瘤、慢性炎症肉芽瘤、頸動脈瘤等，其中動脈瘤所引起的耳鳴聲音，與心跳聲一樣。

以上病因解決，煩人的耳鳴便可以立即解決。但是原因不明的耳鳴多是：

1. 晚睡、常常熬夜、睡眠不足。

2. 多吃辛辣燥熱食物。
3. 長時間在高分貝的噪音中工作。
4. 心身症，因壓力大造成耳朵供血量不足。

耳鳴乃病人自覺耳內鳴響，如聽到蟬聲、潮水聲或呼吸聲，進而妨礙聽覺。耳鳴的聲音因人而異，在中醫治療原則上，依循《素問·六元正紀大論》云：「厥陰司天，三之氣，耳鳴掉眩。」又云：「木之鬱發，甚則耳鳴如蟬。」說明了耳鳴當分為虛、實兩大類。凡暴起耳鳴聲大，用手按耳而鳴聲更大的為肝膽經火盛，屬實症；漸覺耳鳴而聲細，以手按之鳴聲減輕或停止的為腎陰虧損，屬虛症。人體的耳朵經絡循行，肝脈繞於耳輪，腎氣通於耳；耳鳴聲響的頻率與本身代表的疾病不同而有所差別，如下所述：

耳中如聞風聲，自覺耳中憋氣，有阻塞感，聽力下降而自聲增強，鼓膜輕度潮紅而內陷，耳鳴發作之前有外感風邪，之後餘熱未盡，攻衝於所產生耳鳴聲。此為肝經實熱，蒙蔽清竅的症候。方劑以小柴胡湯加桔梗、遠志、連翹等。

耳鳴如潮，或如風雷，每於暴怒之後或情緒激動時，耳鳴的響度及困擾程度會隨著增加，另有頭暈、目赤面紅、口苦咽乾等症狀。焦躁易怒，難寐多夢或胸肋灌脹感。此為肝氣鬱結，上擾清竅的症候。方劑以加味 遙散加桔梗、遠志、青蒿等。

耳內常鳴，聲如蟬蚊，音細而微，持續不休，晝輕夜重，頭暈健忘，腰膝痠軟，畏寒肢冷，夜尿頻多。此為腎元虧虛、耳竅失養的症候。方劑以金匱腎氣丸加磁鐵石、神 等。

耳鳴如水，自內耳似噴泉般淚射而出。頭重如裹，胸悶痞塞，咳嗽痰多，色白如水。此為痰飲傳聚，上擾清竅之症候。方劑以苓桂朮甘湯加減方。

養生方

耳鳴須耐心診治，否則欲消除耳鳴，真是難如上青天。另外，必須有充足的睡眠、開朗的心情，並訓練自己轉移注意力，如念佛、靜坐、冥想、或其他聽輕鬆音樂等。飲食方面忌飲咖啡及茶、炸辣刺激食物。宜多吃白蘿蔔、黑豆、生蘆筍、豆腐、水梨；避免長期處於高分貝嘈雜噪音的環境。如此，方能遠離耳鳴，讓「耳根清靜」！

☆☆耳鳴、耳聾

耳鳴是指病人自覺耳內鳴響，如聞蟬聲，或如潮聲。耳聾是指不同程度的聽覺減退，甚至消失。

最早見於《內經》，主要原因有：氣不足(腦為之不滿，耳為之苦鳴，頭為之苦傾，目為之眩)、腎精脫(耳聾)、髓海虛(腦轉耳鳴)、客邪勝、經氣厥。

	症狀	病機	治則	主方
腎精 虧虛	多兼見眩暈，眩、腰痠膝軟、顴赤 口乾、手足心熱、遺精。	腎精虧 虛	滋腎 降火 收攝 精氣	耳聾 左磁 丸
清陽 不升	時輕時重，休息暫減，煩勞則加， 四肢困倦，勞怯神疲，昏潰食少， 大便溏薄。	清氣不 升	益氣 升清	益氣 聰明 湯
痰火 氣鬱	時輕時重，有時閉塞如聾，胸中煩 悶痰多，口苦，或脅痛，喜得太息， 喉中不適，如梅核氣，耳下脹痛， 二便不暢。	痰火鬱 結	化痰 清火 通竅 降濁	滌痰 湯
熱壅 上竅	頭痛面赤、口苦咽乾、心煩易怒、 怒則更甚、或夜寐不安，胸脅脹悶， 大便秘結，小溲短赤。	肝膽火 鬱上升	清肝 泄熱	龍膽 瀉肝 湯
風邪 壅遏	外感熱痛中，出現耳鳴，或繼轉耳 聾，伴見頭痛、眩暈、嘔逆、心中	風熱蒙 逼清竅	疏風 清上	翹荷 湯

	煩悶。耳內作癢，或耳根連及牙齦 腫痛或兼寒熱身痛等表證。病輕者 亦可但見頭目不爽。			
--	---	--	--	--

耳鳴、耳聾		耳鳴：耳中鳴響 耳聾：不同程度的聽力減退，甚至失聽	風熱侵襲	銀翹散 蔓荊子散
			肝火上擾	龍膽瀉肝湯 逍遙散
			痰火郁結	加味二陳湯 清氣化痰丸
			腎精虧損	腎陰虛→耳聾左慈丸 腎陽虛→補骨脂丸、附桂八味丸
			脾胃虛弱	補中益氣湯 益氣聰明湯

台北市立聯合醫院仁愛院區主治醫師 廖桂聲 醫師 惠存

第八十一屆國醫節慶祝大會
紀念陳立夫先生逝世十週年國際中醫藥學術論壇

The Celebration Meeting of the 81th TCM Doctors' Day
and Taipei Traditional Chinese Medicine International Forum
in Memory of Dr. Li-Fu Chen

宏揚中醫藥學
造福人類健康

傳承 創新 全球化 *inheritance innovation globalization*

台北市中醫師公會 理事長 陳志芳
中華民國中醫師公會全國聯合會 理事長 孫茂峰 敬贈

2011.03.12~13 台灣台北

耳中憑空出現的聲音---耳鳴

廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長

張小姐(化名)一向身體健康，但近來工作忙碌，耳朵常聽到一些不該聽到的聲音，如嗡嗡聲或蟬鳴聲等，此種「耳鳴」現象實在令人受不了。通常健康的人不該有耳鳴，若是「聽到一些不應該聽到的聲音」，就是疾病的警兆，聽覺異常的症狀，不「隨便」耳鳴才是正常的。

耳鳴是指外界無聲源而病患自覺耳中響鳴，有多種病因會造成耳鳴，常伴有不同程度的聽力下降，而耳內鳴響亦可干擾聽覺，如嗡嗡聲、咻咻聲、水浪聲、蟬鳴聲等。耳聾是指不同程度的聽覺減退，甚至消失。

。察其耳鳴的原因，包括：

1. 因聲音傳導發生障礙引起的，有耳垢滿外耳道，以及中耳發生病變如中耳積水；兩者尚有聽力障礙。

2. 耳蝸中細胞發生病變而感受到如槍擊聲巨大聲響。

3. 梅尼爾氏症，除耳鳴外，尚會有頭暈、眩暈及聽力障礙。

4. 中耳的病變，包括頭頸部動脈體腫瘤、慢性炎症肉芽瘤、頸動脈瘤等，其中動脈瘤所引起的耳鳴聲音，與心跳聲一樣。

以上病因解決，煩人的耳鳴便可以立即解決。但是原因不明的耳鳴多

是：

- ★晚睡、常常熬夜、睡眠不足。
- ★多吃辛辣燥熱食物。
- ★長時間在高分貝的噪音中工作。
- ★心身症，生活步調快、個性急燥，因壓力大造成耳朵供血量不足。

耳鳴乃病人自覺耳內鳴響，如聽到蟬聲、潮水聲或呼吸聲，進而妨礙聽覺。耳鳴的聲音因人而異，在中醫治療原則上耳鳴當分為虛、實兩大類。凡暴起耳鳴聲大，用手按耳而鳴聲更大的為肝膽經火盛，屬實症；漸覺耳鳴而聲細，以手按之鳴聲減輕或停止的為腎陰虧損，屬虛症。

醫師建議，耳鳴須耐心診治，否則欲消除耳鳴，真是難如上青天。另外，必須有充足的睡眠、開朗的心情，並訓練自己轉移注意力，如念佛、靜坐、冥想、或其他聽輕鬆音樂等。飲食方面忌飲咖啡及茶、炸辣刺激食物。宜多吃白蘿蔔、黑豆、生蘆筍、豆腐、水梨；避免長期處於高分貝嘈雜噪音的環境。如此，方能遠離耳鳴，讓「耳根清靜」！

〈本文作者兼有中、西醫師資格〉