

# 家庭简易疗法 缓解耳鸣眩晕

耳鸣眩晕，是耳鼻喉科常见的症状，给人们的生活带来诸多不便。得益于中医的智慧，我们可以在家中尝试一些简单易行的疗法，来舒缓这些不适。

## 中医对耳鸣眩晕的认识

耳鸣眩晕，中医将其归为耳鸣和眩晕两种病症的结合。中医认为，人体脏腑功能失调，阴阳失衡，是导致耳鸣眩晕的根本原因。根据《黄帝内经》的理论，耳、鼻、喉三者在中医学理论中被视为同属于“清窍”范畴，相互影响，共同参与人体的听觉、嗅觉和呼吸功能。

在中医理论中，耳鸣主要归因于肝火上扰、痰火郁结、气滞血瘀或肾虚精亏等。肝火上扰多见于情绪急躁、失眠多梦的患者，表现为耳鸣声大、情绪不安；痰火郁结则伴随胸闷、口苦、耳鸣声调沉闷；气滞血瘀则耳鸣声音时断时续，常伴有头痛、胸胁胀痛等症状；肾虚精亏型耳鸣则多见于老年人或久病体弱者，耳鸣声细长，常伴有耳聩、腰膝酸软、夜尿频多等症状。

## 家庭简易疗法介绍

穴位按摩是中医治疗耳鸣眩晕的常用手段，通过刺激特定穴位，可以调理脏腑功能，改善症状。其中，合谷穴位于手背第一、二掌骨间，按摩这个穴位可以疏风解表、通络止痛，对因外邪侵袭引起的耳鸣有良好的缓解作用。听宫穴位于耳屏前方，耳垂的中央下方，按摩此处对于减轻耳鸣声和改善听力有益。

其次，中药熏蒸也是一种便于家庭操作的方法。如选用菊花、薄荷、石菖蒲等具有清热解毒、疏风通窍功效的中药，煮沸后让蒸汽熏蒸口鼻，可以缓解耳鸣眩晕的症状。将药液倒入碗中，距离口鼻约15~20厘米进行熏蒸，每次15~20分钟，每日一到两次。注意避免药液溅入眼睛和口腔，确保安全。

中药泡脚也是家庭中常见的保健法，对于耳鸣眩晕也有一定帮助。可使用艾叶、桂皮、川芎等药材煮水，待水温适中后进行泡脚，这既有助于改善血液循环，还能通过脚底的穴位刺激，达到调理脏腑的功效。

保持良好的生活习惯同样重要。避免长时间使用耳机，尤其是音量过大的情况下，会对耳膜产生过度刺激，加重耳鸣症状。保持规律的作息，充足的睡眠有助于身体恢复，减少压力。饮食上，增加富含铁和锌的食物，如紫菜、牛肉和核桃，这些元素对耳部健康有益。

## 日常预防与生活调护

### 1. 饮食调养

增加铁质和锌质摄入：铁质对于血红蛋白的合成至关重要，而锌对于耳部的神经和组织健康具有重要作用。食物中富含铁的有紫菜、牛肉、菠菜等，富含锌的有核桃、牡蛎、山核桃等，日常饮食应注意均衡摄入。

避免咖啡因和酒精：过多的咖啡因和酒精可能导致耳鸣加剧，应适量饮用；同时避免吸烟，因烟草中的尼古丁会损伤耳部血管。

补充活血化瘀食物：如黑木耳、韭菜等，能促进血液循环，有助于缓解耳鸣。

### 2. 作息规律

保持充足的睡眠：良好的睡眠有助于身体恢复，减少因疲劳引发的耳鸣。尽量保持每天7~9小时的睡眠，并在晚上10点至凌晨2点这段时间保证高质量的睡眠。

避免过度劳累：长期的精神压力和身体疲劳可能导致耳鸣眩晕，因此，应学会放松和减压。

### 3. 运动锻炼

定期进行适量的运动：如散步、慢跑、太极拳等，有助于改善全身血液循环，减轻耳鸣眩晕的症状。避免剧烈运动，以免耳部受到额外的压力或振动。

### 4. 耳部保护

防护噪音：长时间处于噪音环境下，尤其是音量过大的噪声，会损伤听力，加重耳鸣。在噪音场所时，使用耳塞或降噪耳机进行防护。使用耳机注意事项：限制耳机



使用时间，音量保持适中，避免在嘈杂环境下使用，定期清洁耳机，以减少耳道感染的风险。

### 5. 中医保健

定期进行耳部按摩：如鸣天鼓、鼓膜按摩等，这些方法简单易行，有助于保持耳部血液循环。

中药泡脚：艾叶、桂皮、川芎等药材煮水泡脚，既可改善全身血液循环，又能通过脚底穴位刺激，调理脏腑功能。

### 6. 精神调养

保持心情愉悦：过度的焦虑、抑郁和压力可能导致耳鸣加重。可通过冥想、阅读、社交活动等方式，保持心情舒畅，避免情绪波动过大。

中医的耳鼻喉科小窍门以其温和、自然的特点，为缓解耳鸣眩晕提供了实用的选择。尝试这些家庭简易疗法，不仅能帮助减轻症状，还能促进身体的整体调和。

广西壮族自治区河池市中医医院 覃波

# 颈椎僵硬 常做做“摇头晃脑”健康操

在现代生活中，随着科技进步和工作方式的改变，越来越多的人长时间面对电脑、手机等电子设备，导致颈椎问题日益严重，其中颈椎僵硬是常见的症状之一。颈椎僵硬不仅影响日常生活和工作效率，还可能引发一系列的健康问题。为此，中医提供了一套简单而有效的“摇头晃脑”健康操，帮助大家缓解颈椎僵硬，提升生活质量。

## 颈椎僵硬的原因

颈椎僵硬的原因多种多样，主要包括以下几个方面。

1. 长时间固定姿势：长时间保持同一姿势，如低头看手机、长时间伏案工作等，容易导致颈椎肌肉疲劳和僵硬。

2. 受凉：颈椎部位长时间受到冷风吹袭，如空调直吹，会导致肌肉紧张，加重颈椎僵硬感。

3. 颈椎劳损：长时间重复性的颈椎活动，如长时间打字、驾车等，会使颈椎肌肉和韧带受到损伤，引发颈椎僵硬。

4. 颈椎疾病：如颈椎病、颈椎间盘突出等，会压迫神经根和脊髓，导致颈椎僵硬和疼痛。

## 中医对颈椎僵硬的认识

中医认为，颈椎僵硬多与经络不通、气血不畅有关。颈椎是连接头部与身体的重要部位，经络在此交汇，气血通过此处流向全身。当颈椎受到风寒湿邪侵袭或劳损过度时，会导致经络受阻，气血运行不畅，从而出现颈椎僵硬的症状。

## “摇头晃脑”健康操

为了缓解颈椎僵硬，中医推荐了一套简单易学的“摇头晃脑”健

康操。这套操通过头部和肩颈部的运动，调和经络气血，促进血液循环，从而缓解颈椎僵硬的症状。

### 1. 热身准备

首先，进行简单的热身准备，使身体逐渐进入运动状态。可以轻轻拍打颈部两侧和肩部，促进局部血液循环，同时放松紧张的肌肉。

### 2. 双掌擦头

动作要点：双手十指交叉，置于后颈部，左右来回擦动100次。

动作要轻柔而有力，以感觉颈部微微发热为宜。

功效：通过双手的摩擦，促进颈部血液循环，缓解颈部肌肉的紧张状态。

### 3. 左顾右盼

动作要点：头先向左后向右转动，幅度不宜过大，以自觉酸胀为宜。

左右各转动30次，注意动作要缓慢而连贯。

功效：通过左右转动头部，拉伸颈部肌肉和韧带，缓解颈椎僵硬。

### 4. 前后点头

动作要点：头向前向后转动，前俯时颈项尽量前伸拉长。

动作宜缓慢，反复做30次。功效：增强颈椎的灵活性和稳

定性，缓解颈椎僵硬和疼痛。

### 5. 旋肩舒颈

动作要点：双手自然放于两侧肩部，掌心向下。

以双手臂带动肩部由后至前旋转20次，再由前向后旋转20次。

功效：通过旋转肩部，带动颈部肌肉和韧带运动，缓解颈椎僵硬和疲劳。

### 6. 摇头晃脑

动作要点：头先向左、向前、向右、向后顺时针旋转5次后，再逆方向旋转5次。

旋转时尽量以左耳去贴左肩，右耳去贴右肩，力度以自身最大限度为宜。

功效：通过摇头晃脑的动作，全面拉伸颈部肌肉和韧带，促进气血运行，缓解颈椎僵硬和疼痛。

### 7. 颈项争力

动作要点：取站立姿势，两手紧贴大腿两侧，下肢不动。

头转向左侧时，上身旋向右侧；头转向右侧时，上身旋向左侧。

旋转力度以自己最大限度为宜，共做10次。

功效：通过颈部与身体的反向旋转，增强颈部肌肉的力量和稳定

性，缓解颈椎僵硬。

## 做健康操注意事项

1. 循序渐进：在进行“摇头晃脑”健康操时，要量力而行，避免过度运动导致肌肉拉伤。

2. 持之以恒：长期坚持，建议每天做1~2次，根据个人情况灵活安排时间。

3. 避免用力过猛：动作要柔和缓慢，切忌用力过猛或转动过急，以免拉伤肌肉和韧带。

4. 注意保暖：颈椎部位容易受凉，做操时要注意保暖，避免冷风直吹。

5. 及时就医：如果颈椎僵硬症状持续不减或加重，应及时就医，查明病因并进行针对性治疗。

颈椎僵硬是现代常见的健康问题之一，但通过中医的“摇头晃脑”健康操，可以有效缓解这一症状。这套操简单易学，适合各年龄段人群练习。希望大家能够重视颈椎健康，坚持做操，让颈椎远离僵硬和疼痛。同时，也要注意保持良好的生活习惯和工作姿势，避免长时间低头看手机或电脑等电子设备，以减少颈椎劳损的风险。

广西贵港市人民医院 钟燕月