

## 春季頭暈暈 中醫有妙方

陳詠醫師

仁濟醫院－香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

---

到了春天不少人都會覺得頭暈的症狀加重，常常覺得與濕氣重有關，但其實頭暈不一定是因為春天的濕氣，而是因為我們的肝呢！中醫認為人的健康與自然界四季是相關聯的，肝臟五行屬木，對應著春天。而春天是萬物復蘇的季節，我們的肝正好是也這個特點。

肝主升發，和春天的植物一樣向上發展生長，我們的肝氣也會在春天較為旺盛。

《黃帝內經》有指：“春氣者，病在頭。”春天多風，風為病邪之長，非常容易夾雜熱邪和寒邪入侵人體，風邪上行，帶動肝氣上升，升發太過則容易煽風點火，加上肝的經脈又上巔絡腦，容易造成肝陽上亢，而出現頭暈頭脹，煩躁易怒，眠差夢多或睡不醒的症狀。

那我們應該如何預防和治療呢？

中醫認為在春季調理情志尤為重要。人有七情變化，七情不暢會影響肝的疏泄和陽氣的升發，導致臟腑機能紊亂，疾病叢生。因此，保持樂觀情緒，心情開朗愉快以使得肝氣順達，氣血調暢，有助於緩解春季肝陽上亢導致的頭暈。

在飲食上春季養肝以色味為先，肝喜青色，可食用綠色的時令蔬果益肝氣、解肝鬱、抑肝陽，如綠豆、黃瓜、芹菜、菠菜、蘆筍、韭菜、青椒、海帶、萵筍、芹菜等。其次避免過多進食助長肝陽亢盛的酸性食品，多吃補益脾胃的食物，例如南瓜、蓮子、糯米、山藥、薏米、扁豆等都可益脾氣，補氣血。因為脾旺則肝健，脾健可防止肝氣過旺，土反侮木，脾病傳肝。平時也可選用菊花、枸杞、桑葉等泡水代茶飲。除了食療以外，針對春季發作的眩暈症狀，可按揉我們的湧泉穴、太衝穴、三陰交、風池穴、足三里穴，或推按肝經，由大腿內側慢慢按壓到膝蓋，來達到疏通肝氣的作用。

總括來說，雖然引起頭暈的原因有很多，但大部分都與肝密切相關，因此春季多養肝尤為重要，但若然出現頭暈等不適症狀時，大家仍是要記得立即就醫以免貽誤病情。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。