

天旋地转？不如试试中医疗法

台州市立医院 2025年12月6日 16:00 浙江



也许，你有过这样的体验：突然眼前发黑，或是感觉身体或外界景物在旋转摆动，站立不稳，这可能是眩晕症发作了。



眩晕不是一个独立的疾病，而是一种主观症状的统称。它是指患者感到自身或周围环境在旋转、摇摆、移动或倾斜的一种运动错觉或幻觉，常伴有平衡失调、站立不稳、恶心、呕吐、出汗等症状。

眩晕了怎么办？不如试试**中医疗法**。

五种类的眩晕

中医认为眩晕与肝、脾、肾三脏功能失调关系密切，病因主要有风、火、痰、瘀、虚五大类。



01 肝阳上亢型

表现：眩晕耳鸣，头痛且胀，每因烦劳或恼怒而加重，面色潮红，急躁易怒，口苦。

中医治法：平肝潜阳，清火熄风。

代表方剂：天麻钩藤饮。

02 气血亏虚型

表现：眩晕动则加剧，劳累即发，面色苍白或萎黄，神疲乏力，心悸失眠。

中医治法：补益气血，健运脾胃。

代表方剂：归脾汤、八珍汤。

03 肾精不足型

表现：眩晕日久不愈，精神萎靡，腰膝酸软，耳鸣健忘。偏阴虚者五心烦热；偏阳虚者四肢不温。

中医治法：偏阴虚者滋补肾阴；偏阳虚者温补肾阳。

代表方剂：阴虚用左归丸，阳虚用右归丸。

04 痰浊中阻型

表现：眩晕，头重如蒙，胸闷恶心，呕吐痰涎，食少多寐。

中医治法：燥湿祛痰，健脾和胃。

代表方剂：半夏白术天麻汤。

05 瘀血阻窍型

表现：眩晕头痛，兼见健忘，失眠，心悸，精神不振，耳鸣耳聋，面唇紫暗。

中医治法：祛瘀生新，活血通窍。

代表方剂：通窍活血汤。

中医特色诊疗技术

在西医规范化治疗、中药内服辨证施治的基础上，配合中医特色诊疗技术，能有效改善眩晕症状、调理体质、减少复发。

01 中药熏洗治疗

将中药熏洗包加入盆中，熏洗时盆中倒入温水，水温控制在40℃左右，以患者自身感觉不烫为宜，药液没过小腿中下部，熏洗时间不宜过长，以20-30分钟为宜。每晚一次，结束后擦干双足，注意保暖。

借着药力和热气的作用熏洗，使腠理疏通，气血流畅，同时刺激足底的相应穴位反射点从而达到治疗眩晕的目的。

02 穴位贴敷

以吴茱萸研末醋调，贴敷于足底涌泉穴，起到引火下行、交通心肾的作用，可治疗阴虚阳亢型眩晕。

以穴位贴敷于太阳、风池、大椎等穴位并按揉，起到疏散风热、清肝定眩的作用，可治疗风痰上扰型眩晕。

03 耳穴压豆

选择心、肝、肾、内耳、神门、交感、降压沟等耳穴穴位，通过王不留行籽刺激，起到通经活络、调节气血的作用，改善眩晕耳鸣等症状。

04 艾灸疗法

艾灸神阙、风池、丰隆、太溪等穴位可健脾化痰，改善痰湿体质；艾灸足三里、三阴交、关元、气海等穴位可补益肝肾、强身健体，都能起到预防眩晕复发的作用。

05 针灸治疗

常用穴位包括百会、风池、太阳、内关、合谷、足三里、太冲等，根据不同证型配伍。

日常生活应注意



规律作息，保证睡眠

充足睡眠：避免熬夜，确保每晚7-8小时的高质量睡眠。**疲劳和睡眠不足是常见的眩晕诱发因素。**



睡姿建议：对于耳石症患者，建议适当垫高枕头（2个枕头的高度），避免头部过于后仰。侧卧时，可交替方向。



动作放缓，避免剧烈

牢记“慢”字诀：起床、躺下、翻身、转头、弯腰捡东西等动作一定要慢。遵循“三个30秒”原则：醒来后先在床上躺30秒，坐起来后在床边坐30秒，站起来后在床边站30秒，再开始行走。

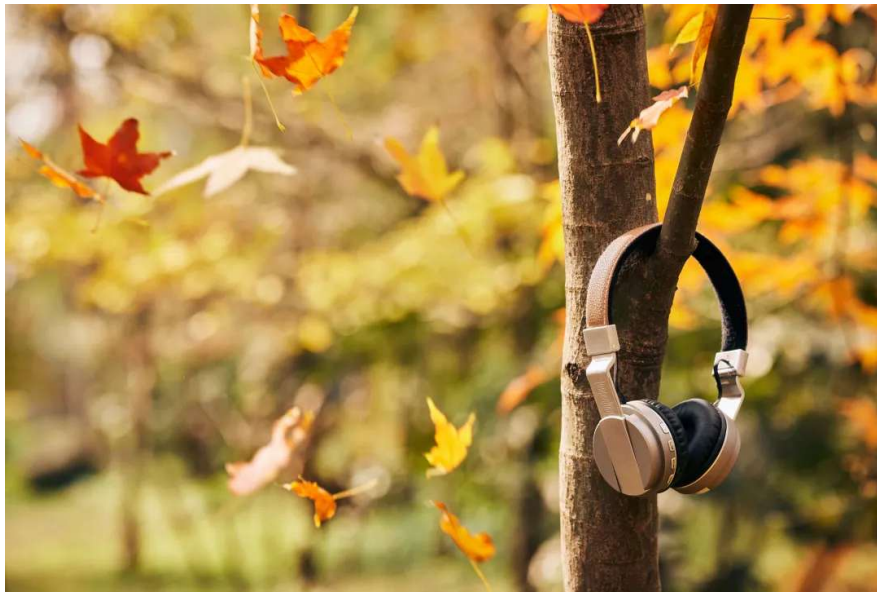
避免快速转头：不要突然回头答应别人，需要看身后时，尽量全身一起转动。

谨慎参与：避免容易引发眩晕的活动，如快速旋转的游乐项目、剧烈运动等。



保持情绪稳定

精神压力、焦虑、紧张和情绪激动是眩晕的重要诱因。可通过听音乐、冥想、瑜伽、深呼吸等方式主动减压。



饮食管理

选择低盐、低糖饮食，避免刺激性食物（咖啡、浓茶、可乐、酒精、尼古丁），均衡营养，多喝水，以稳定内环境，减少内耳和前庭系统的刺激。



医生提醒

一旦感觉眩晕即将发作，立即就近坐下或躺下，抓住身边的固定物，闭上眼睛，避免头部移动。

医生简介



牟微娜

中医（中西医结合）科
主治中医师 医学硕士

擅长：反复感冒，慢性咳嗽，慢性阻塞性肺病，过敏性鼻炎，失眠，眩晕症，肥胖，虚劳及各类结节病的中西医结合诊治。

出诊时间：周三上午（新院区）

作者 | 中医（中西医结合）科 牟微娜

往期回顾

赞！

红十字会两项人道医疗救助项目在我院启动
救助对象和标准公布



国家级表彰！全省唯一！

台州市立医院（台州市红十字医院）

荣膺“全国红十字模范单位”称号



权威认证！

我院卒中中心正式通过高级卒中中心认证



市立科普·目录

上一篇·重新认识最近的药界“顶流”——奥司他韦

