



主编 张红星

眩晕 耳鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



NLIC 2970666575

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



主编 张红星

眩晕 耳鸣



NLIC 2970666575

编委 (按姓氏笔画排序)

邹 燃 刘银妮

覃鹏飞

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

眩晕·耳鸣 / 张红星主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7701-7

I. ①眩… II. ①张… III. ①眩晕—防治②耳鸣—防治 IV. ①R764.34②R764.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 235265 号

非常健康 6+1

眩晕·耳鸣

主 编 张红星
责任编辑 王 云
特约编辑 王 龙
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 5.375
字 数 90 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7701-7
定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

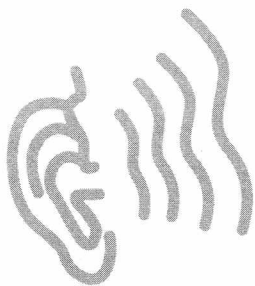
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

眩晕耳鸣是临床常见的症状。既可成为患者就诊的主诉症状，也可为其主诉症状的伴随症状。本病的发生率很高，患者不仅精神痛苦、烦躁不安，而且影响了正常的生活与工作。他们渴望能找到真正的病因和得到有效的治疗。然而，由于眩晕耳鸣的病因和影响因素非常复杂，而且眩晕耳鸣又主要是一种主观症状，迄今尚缺乏客观的方法来分辨它的性质和严重程度，有时确实难以找到它的真正病因。需要着重指出的是，只有当家属理解了眩晕耳鸣病人的苦恼时，才能真正帮助病人从眩晕耳鸣的“漩涡”中走出来。

本书共分六个部分，介绍了眩晕耳鸣的一般知识、常见病因和影响因素、检查诊断、治疗方法以及康复和预防措施等新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。本书内容注重科学性、实用性和可读性，文字叙述力求通俗易懂。通过本书地系统介绍，我们可以识得其庐山真面目，既不掉以轻心，也不“谈虎色变”，能恰当地掌握分寸，适时地就医，选择有针对性的辅助检查，以自防、自疗眩晕耳鸣，还您一个健康安宁的世界。

自 测 题

1. 什么是眩晕?
2. 什么是目眩?
3. 头晕发作有什么表现?
4. 眩晕的伴随症状有哪些?
5. 眩晕疾病有什么特点?
6. 针对眩晕平时我们应该注意什么?
7. 耳鸣的表现形式?
8. 耳鸣发作有规律吗?
9. 轻度和重度耳鸣的表现分别是什么?
10. 如何预防耳鸣的发生?

以上这些问题，也许您还不能正确解答，没关系，读过本书之后，您就会有所了解。

目 录

第一部分
告别天旋地转

P001

- 一、眩晕耳鸣浅谈 / 003
 - (一) 平衡世界探秘 / 003
 - (二) 眩晕, 人体的定时炸弹 / 007
 - (三) 聆听动人音符 / 010
 - (四) 鸣响杂音惹人厌 / 013
- 二、眩晕耳鸣细细分 / 018
 - (一) 你掉进了哪个“眩”涡 / 018
 - (二) 形式多样的耳鸣 / 024
- 三、眩晕耳鸣咋诊断 / 029
 - (一) 了解你的前庭功能 / 029
 - (二) 了解你的平衡功能 / 030
 - (三) 耳鸣了怎么诊断 / 032
- 四、眩晕耳鸣了怎么办 / 036
 - (一) 如何告别“旋转”世界 / 036
 - (二) 找回失去的宁静 / 041
- 五、中医中药治疗眩晕耳鸣 / 045
 - (一) 祖国医学治眩晕 / 045

(二) 耳鸣的中医疗法 / 049

六、眩晕耳鸣从“心”治 / 054

(一) 莫让眩晕成心病 / 054

(二) 耳鸣也要调心理 / 054

(三) 我把心理调适教给你 / 055

第二部分

P061

健康从细节做起

一、眩晕病人的日常生活细节 / 063

(一) 莫忽视生活小细节 / 063

(二) 老年眩晕莫小视 / 064

(三) 年轻人，你也要小心眩晕 / 066

(四) 当心盯视栓作怪 / 068

(五) 洗澡时也要防眩晕 / 069

二、耳鸣患者的生活指导 / 071

(一) 生活小细节保护你的耳 / 071

(二) 别让药物伤害你的耳朵 / 072

(三) 老年人如何保护耳朵 / 075

(四) 白领，小心工作压力致耳鸣 / 075

(五) 游泳也要保护耳朵 / 076

(六) 远离飞机上的耳鸣耳痛 / 078

第三部分 家庭保健做护盾

P081

- 一、远离眩晕耳鸣，家有妙招 / 083
 - (一) 最好的医生是自己 / 083
 - (二) 家庭护理的重要性 / 084
 - (三) 告诉你一些家庭护理常识 / 085
- 二、眩晕病人的家庭护理 / 091
 - (一) 一点呵护胜万种药方 / 091
 - (二) 眩晕病人的自我护理 / 092
- 三、耳鸣病人的家庭护理 / 093
 - (一) 驱赶耳鸣，生活护理显神功 / 093
 - (二) 耳鸣病人的自我护理 / 094
 - (三) 多多关照你的耳 / 095

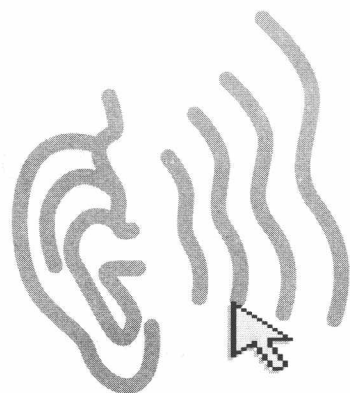
第四部分 P097
中华药膳显奇效

- 一、眩晕病人的营养与配餐 / 099
 - (一) 不和烟酒做朋友 / 099
 - (二) 不良饮食习惯诱发眩晕 / 101
 - (三) 健康食谱, 吃走眩晕 / 104
 - (四) 远离眩晕, 食疗处方帮你忙 / 106
- 二、耳鸣病人的营养与配餐 / 113
 - (一) 合理安排日常所需 / 113
 - (二) 营养食谱, 营养你的耳 / 114
 - (三) 耳鸣病人的食疗处方 / 115

第五部分 P121
康复运动是良方

- 一、眩晕与康复运动 / 123
 - (一) 康复运动的重要性 / 123
 - (二) 锻炼前庭适应力, 控制眩晕大有益 / 124
 - (三) 循序渐进切莫慌, 适度运动方有用 / 126
 - (四) 配合颈椎保健操, 预防眩晕更有效 / 127
 - (五) 几项运动需注意, 掌握规律乐其中 / 127
- 二、耳鸣病人的运动调护 / 133
 - (一) 耳鸣病人的运动指南 / 133
 - (二) 康复指导小常识, 助你轻松除顽疾 / 134
 - (三) 合理运用保健操 / 135
 - (四) 简单易行的康复方法 / 136

- 一、眩晕·耳鸣症与美尼尔病 / 141
 - (一) 眩晕症与美尼尔病关系密切 / 141
 - (二) 美尼尔病的主要症状 / 141
 - (三) 提前做好预防保健 / 142
 - (四) 如何治疗美尼尔病 / 143
- 二、耳硬化症病人多伴有耳鸣 / 144
 - (一) 教你认识耳硬化症 / 144
 - (二) 耳鸣与耳硬化症的关系 / 145
 - (三) 眩晕与耳硬化症的关系 / 145
 - (四) 耳硬化症的自我干预疗法 / 146
- 三、警惕眩晕、耳鸣 / 147
 - (一) 切莫忽视眩晕、耳鸣 / 147
 - (二) 眩晕、耳鸣与耳部肿瘤 / 147
 - (三) 剧烈眩晕常是高血压危象的信号 / 148
 - (四) “落枕”与“颈性眩晕” / 149
- 四、预防病情恶化和并发症 / 150
 - (一) 切断眩晕耳鸣“传染源” / 150
 - (二) 人生百年且乐命 / 151
 - (三) 动静结合窥其方 / 151
 - (四) 整体预防是良策 / 152



第一部分

告别天旋地转



自 测 题

.....

1. 什么是眩晕?
2. 眩晕与头昏有区别吗?
3. 眩晕发作的具体表现是什么?
4. 美尼尔综合征(又称梅尼埃病)的发病表现是什么?
5. 什么是眼源性眩晕? 它的发病基础是什么?
6. 周围性与中枢性眩晕如何鉴别?
7. 什么是耳鸣?
8. 什么是传导性耳鸣? 它是由什么引起的?
9. 什么是感应性耳鸣? 它的症状有什么特点?
10. 能引起耳鸣的疾病有哪些?

以上这些问题, 也许您还不能正确解答, 没关系, 读过本部分内容之后您就会有所了解。

一、眩晕耳鸣浅谈



(一) 平衡世界探秘

1. 人体的平衡能力是哪里来的

我们都有这种体验，走路时不慎被什么东西绊了，一个踉跄，眼看就要跌倒了，可是在摇晃几下后，竟然化险为夷，身体又保持平衡了。有些经过专门训练的人，他们的平衡能力更是令人叹为观止，如在钢丝上表演惊险动作的杂技演员，在平衡木上做出高难动作的体操健儿……那么，人体的这种保持平衡的能力是哪里来的呢？



原来，人体的平衡是靠前庭系统、视觉系统以及本体感觉系统三者所组成的“平衡三联”相互协调来维持的，其中以以前庭系统最为重要，它是维持平衡、感知机体与周围环境相关的主要器官。在人的颅骨内有一个小而结构十分复杂的内耳，主宰人的平衡能力的就是内耳中的半规管和半规管前的球囊和椭圆囊两个囊状结构。半规管是分别处于三个互相垂直的平面的管道，当头部在三维空间发生位置变化时，半规管的内部组织会把这种信息传到大脑中枢，感受角加速度或减速度；而那两个囊状结构则专门感受头部处于静止时的位置，以及前进、后退、升降等直线加速度，维持人体静态平衡。神经中枢正是从内耳的这两个部分获得人在运动时的种种信息，从而及时做出反应，纠正可能破坏身体平衡的动作，使人体保持平衡的。

2. 前庭系统的构成

那么先让我们来认识一下这个掌管我们平衡重任的前庭系统。它由两部分组成，周围部分和中枢部分。周围部分有前庭器和前庭神经，可以说这是人体平衡功能的“情报站”和信息传送系统。中