嘴巴耳朵自己會說話——流口水、耳鳴、咬到舌頭｜學習清單

醫方法門・古典醫學｜南傳導師游朱義的論述 時長 9:35｜2026-11-21

一、本集重點摘要

1. 三條都在頭面，都是「空竅」的病：「凡此十二邪者，皆奇邪之走空竅者也。」

2. 空竅會出事，不是邪氣強，是氣不上來。

3. 氣不足分三層：上氣不足（腦不滿、耳鳴、頭傾、目眩）／中氣不足（溲便變、腸鳴）／下氣不足（痿厥、心悗）。

4. 耳鳴就在「上氣不足」那一行——這句話推翻了「耳鳴＝耳朵壞了」。

5. 流口水（涎下）：「胃中有熱則蟲動，蟲動則胃緩，胃緩則廉泉開，故涎下。」

6.「蟲動」講的是酵母菌蠕動，「胃緩」是胃暖有熱氣。**不是睡太熟，是胃裡還在加班。**

7. 治法：補足少陰——引火下行，讓胃安靜。

8. 耳鳴（耳中鳴）：「耳者，宗脈之所聚也，故胃中空則宗脈虛，虛則下溜，脈有所竭者，故耳鳴。」

9. 機制鏈：**胃中空 → 宗脈虛 → 氣不往上反下溜 → 入耳的脈氣竭 → 耳鳴。**

10. 所以耳鳴要分兩頭治：補脾胃（宗脈有氣）＋補腎（腎開竅於耳）。只治耳朵治不到根。

11. 咬到舌頭（齧舌）：「厥逆走上，脈氣輩至也。」**陽氣不足的那一處就會被咬到**；咬舌＝少陰、咬頰＝少陽、咬唇＝陽明。

12. 三條的差別：流口水是「開太過」、耳鳴是「上不去」、咬舌是「上去但不夠」。

二、三條對照

症狀	氣怎麼了	問題在哪	治法
流口水（涎下）	氣太暖、往上開	胃熱 → 廉泉開	補足少陰
耳鳴（耳中鳴）	氣不上去、往下溜	胃空 → 宗脈虛	補客主人、少商
咬到舌頭（齧舌）	氣上去了，但那裡不夠	厥逆走上，虛處被咬	視主病者則補之

三、現代怎麼做

流口水

1. 睡前 3 小時不進食（最重要）。
2. 少辛辣、油炸、甜食（生熱）。
3. 按廉泉、承漿、足三里。
4. 側睡、枕頭略高。

耳鳴

1. 先養脾胃：定時吃、溫熱、別空腹太久。
2. 按上關、少商、耳門、聽宮。
3. 補腎：黑色食物、早睡、搓腰。
4. 耳機音量不超過 60%，一次不超過 60 分鐘。

咬到舌頭

1. 先看咬哪裡：舌／頰／唇，對應三條經。
2. 照鏡子看舌：胖大有齒痕 → 先處理寒濕。
3. 多曬太陽、共振臉部（老師的實作版）。
4. 檢查牙齒咬合、假牙。

四、要先排除的

症狀	先排除	提醒
流口水	睡前吃太飽、睡眠呼吸中止、口腔發炎	⚠ 嘴角歪斜、說話不清、單側無力 → 中風急症
耳鳴	**突發性耳聾（72 小時黃金期）**、單側聽損、藥物、頸椎	⚠ 單側＋聽力下降＋頭暈 → 檢查聽神經
咬到舌頭	舌體胖大、咬合假牙、疲勞分心	⚠ 中風前兆（最急）

五、用字註

字	說明
涎下	流口水
廉泉	任脈穴，舌骨上緣，唾液腺開口處
客主人	即上關穴，足少陽膽經與足陽明胃經交會處

字	說明
齧	音同「涅」，咬
心悗	音同「棉」，心悶、困惑

六、一句話帶走

頭面的病要看下面。耳朵、口水、咬舌，問的都是同一個問題：氣，上不上得來？

本文件內容依據：醫方法門 古典醫學 南傳導師游朱義的論述 《醫方明大論十之十》靈樞 28・口問 p.61–72

本文件為課程學習整理，不能取代專業醫師的當面診斷與治療。