

通過眼部按摩延緩「老花」

互聯網時代資訊居首，常看手機、電腦的現代都市人往往用眼過度，耗氣傷血傷及五臟。再加上多數港人都有熬夜、飲食不節、貪食生冷寒涼的「壞習慣」，所以會造成不同程度的脾胃損傷和腎虛。脾胃虛則無法生化血液供及眼目，長期以往會導致身體功能下降和眼睛過早地退化以至「老花」。

■文：林華（中醫碩士、註冊中醫）



■攢竹位於眉頭陷中，眶上切跡處，林醫師示範按摩攢竹應採用的手勢。 趙偉攝



■瞳子膠位於眼睛外側一厘米處，常常按摩可緩解治療頭痛、目赤、目痛，還能去除眼角皺紋等。 趙偉攝

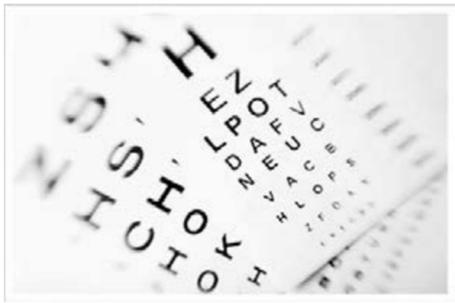


■承泣穴位於面部，瞳孔直下，林華醫師示範按摩承泣穴的正確手勢。 趙偉攝

老花又稱「視敏度功能衰退症」，相當於西醫學的老視，是人體衰老變化的一種表現。上了年紀的人因為眼睛內水晶體的退化，會逐漸產生近距離閱讀或視物困難的情況。老花眼發生的年齡因人而異，大部分人在40至45歲之間。人年輕時眼睛水晶體柔軟富有彈性，可以隨時變厚變薄，看近物時有很好的調節能力。可是，隨著年齡的增長，眼球晶狀體逐漸硬化、增厚，喪失了柔軟度及彈性，眼部肌肉的調節能力也隨之減退，看近的物體時，無法準確地聚焦於視網膜上，導致變焦能力降低，而發生近距離閱讀模糊、疲勞、酸脹、多淚、畏光、乾澀及伴有頭痛等症狀，而會有「霧裏看花」的感覺，「兩眼花花」、「眼力差」亦屬老花眼典型症狀。



■不論是否患有老花眼，均可嘗試根據此圖按摩眼周穴位以緩解眼部疲勞。



■如果您的年齡超過四十歲，為了閱讀常需要皺眉頭，看手機及按鍵時需要拿遠一點才看得清，並常感到眼睛酸脹、頭暈，就很有可能是老花眼。

於40歲前已出現老花，4%更早於35歲。逾六成(61%)受訪者表示老花對心理健康、日常生活、社交及工作有不同程度的負面影響。但大部分患者亦表示，佩戴矯正鏡片即不方便還會產生暈浪的感覺，約一成受訪者更有頭痛等無法適應的問題。既然滴眼藥水與戴矯正鏡片對老花患者均不適用，那麼不妨試試中醫的方法，通過按摩眼周穴位緩解老花問題。

眼睛的四周有六大穴位，它們分別是睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、太陽穴、瞳子膠。睛明位於眼部內側，內眼角稍上方凹陷處，輕輕按摩一兩分鐘便可起到緩解偏頭痛、迎風流淚、結膜炎、眼睛疲勞、三叉神經痛、臉緣炎、眼部疾病、近視等眼部不適。此穴同樣是治療眼部疾病常用的穴道之一，尤其對於經常用眼的人士來講，更應該熟練準確的掌握此穴的取穴方法。對於學生而言，亦可預防近視。

攢竹屬足太陽膀胱經，位於當眉頭陷中，眶上切跡處，按摩主治頭痛，目眩、目翳、目赤腫痛、迎風流淚，近視，眼瞼瞬動，眉稜骨痛，及急、慢性結膜炎，面神經麻痺等問題。魚腰在額部，瞳孔直上，眉毛中，仰臥或正坐仰靠取之。鎮驚安神，疏風通絡，按壓此穴可治目赤腫痛、眼瞼跳動、眼瞼下垂、目翳、近視、急性結膜炎面神經麻痺，三叉神經痛，眉稜骨痛以及口眼歪斜。絲竹空，屬手少陽三焦經，在面部，當眉梢凹陷處。輕按此處具有疏風清熱，明目安神的功效，主治頭痛、目眩、目赤痛、目翳、眼瞼瞬動、視物不明、癩癩、惡風寒、眼睫毛倒等。

太陽穴為人們所熟知，位於頭部側面，眉梢和外眼角中間向後一橫指凹陷處。柔和地在太陽穴上按摩可舒解偏正頭痛、神經血管性頭痛、三叉神經痛、眼睛疲勞；緩解目赤腫痛、視神經萎縮等；起到解除疲勞、振奮精神、止痛醒腦的作用。但切忌用力按太陽穴，這樣會導致頭疼。而承泣穴則屬於足陽明胃經，位於面部，瞳孔直下，當眼球與眶下緣之間，主治目赤腫痛、流淚、夜盲、眼瞼瞬動，口眼歪斜。最後一個是瞳子膠，屬於足少陽膽經，位於面部，眼睛外側一厘米處。主治緩解治療頭痛、目赤、目痛、怕光羞明、迎風流淚、遠視不明、白內障、目翳、青少年近視眼、視網膜出血、視神經萎縮，還能去除眼角皺紋等。

溫馨提示

按摩眼睛時應兩手指彎曲，從內眼橫揉至外眼角，再從外眼角橫揉至內眼角，用力適中；再用食指按太陽穴數次。也可以用食指按住位於眼頭的睛明穴，接着依序按壓攢竹穴、魚腰穴、太陽穴。中指則順着下眼眶按壓睛明、承泣穴、瞳子膠與太陽穴，壓揉到有點酸為止，重複按20次。每天早晚各按摩一回，有助於增強視力、延緩老花、減低眼睛疲勞感。

針對「老花眼」的常見食療

中醫認為老花眼主要緣於脾胃肝腎的自然衰老，臟腑精氣不能上輸營養目瞳。「久視傷血」，血不足則無法上供於眼目和大腦，從而引起身體也出現了很多相關問題，如視力減退、模糊、疲勞、失眠、心腦血管疾病、中風等，因此老花眼是人體健康的第一張「黃牌」，不及時治療，則後患無窮，所以通過食療改善身體素質、調整視力成了當務之急。



■中醫認為老花眼由腎水虧損，精血不足而起，不宜食用太多大蔥、生薑、大蒜等辛辣食品。

林醫師建議，如果你有一雙「老花眼」就應該多食富含維生素、優質蛋白的食物，如瘦肉、魚等。常吃黑豆和黑芝麻可以幫助視力減緩衰退。中醫認為老花眼由腎水虧損，精血不足而起，膳食應多食用水果蔬菜、豆製品（豆腐較為寒涼，虛寒體質應少食用）、動物肝、芝麻等。



■枸杞子補益肝腎，菊花清肝，兩者皆具明目功效，相互配合一補一清，可起到護眼作用。

1. 菊花枸杞茶：白菊花、枸杞子各5克，用開水沖泡，代茶飲，每日1劑，堅持服用3個月。有滋補肝腎、清肝明目的功效。尤適宜老花眼視物不清者。枸杞子補益肝腎也能明目，菊花清肝明目，兩者配合，一補一清，標本兼顧，對眼睛有明顯的保護作用。
2. 山藥羹：山藥50克，白糖適量。山藥切成小塊，加水煮熟，加入白糖少許，略煮片刻即成。用法：每日服用1次。功效：健脾固腎。
3. 烤紅薯：新鮮紅薯（紅紫皮黃心者）300克。將紅薯洗淨，放入爐火中或烤箱中烤熟即可，酌量分食。功效：健脾益腎。
4. 韭菜羊肝粥：韭菜150克，羊肝200克，大米100克。韭菜洗淨切碎，羊肝切小塊，與大米同煮成粥即可。功效：補肝血，養陰，明目。
5. 胡蘿蔔豬肝小米粥：胡蘿蔔，豬肝，小米各50克。將胡蘿蔔洗淨切絲，豬肝切片，少許薑絲與小米同煮粥即可。功效：健脾開胃，補虛明目。用法：每日1次，連服2周。

食物禁忌：老花眼不宜食用太多大蔥、生薑、大蒜等辛辣食品及生冷寒涼之物。

盡量少滴眼藥水

《靈樞·大惑論》中說：「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之精。」眼為肝之官，心之所使，陰陽之所會，宗脈之所聚，營衛魂魄之所常營，神氣之所生，氣之清明者也。總之，眼與五臟六腑、經絡筋骨、精神氣血，都有密切的關係，不但在望神方面具有重要的診斷價值，而且可以察五臟六腑的變化，對某些病症的診斷，具有「見微知著」的意義。眼睛是靈魂之窗，且與十二經絡有直接或間接聯絡，當人體的經絡，氣血，肝腎及臟腑功能出現衰老信號時，眼睛就會顯示出視力模糊，混濁、紅筋、黑點、爛肉，疲倦等不同的症狀。

每當感到眼部不適、視力退化，人們通常會通過滴眼藥水來舒緩眼部不適。但是專家呼籲，盡量少用眼藥水，最好能不用則不用。因為眼藥水中的防腐劑，會對眼睛產生傷害，導致正常淚腺受到破壞，角膜上皮細胞出現損傷。有些激素類眼藥水剛開始可能有效緩解眼睛乾澀、發紅，但長期使用可引起眼壓增高，甚至視神經損害、視野缺損和視力下降，造成皮質類固醇性青光眼，而且這種青光眼自覺症狀較輕，病程經過緩慢，臨床上很難及時發現。等發現時也可能太遲了，急性者可在數日內失明，慢性者視力逐漸減退，視野逐漸縮小。

按摩眼周穴位

去年，香港理工大學眼科視光學院對600名患老花的香港市民進行調查，發現25%受訪者

我的養生法

睡前泡腳好處多 文：楊健克

通過自學《黃帝內經》、《彭祖壽經》我學識了自我調理，北方人最重要睡前泡腳。睡前用熱水泡腳，好處多多。每天堅持用熱水泡腳，不僅可以疏經通絡，活血強身，還可以對全身臟器進行滋養、調理、防止多種疾病。幾千年以前，中醫就發現了「足是人之根，泡腳活全身」的妙處。《黃帝內經》記載：「經脈者人之所生，病之所成」。足底有136個穴位反射區，對應人體的五臟六腑的各個器官。神醫華佗曾著《足心道》註：春天泡腳升陽固脫，夏天泡腳暑濕可補，秋天泡腳肺潤腸濡，冬季泡腳丹田溫灼。我每天堅持泡腳十到二十分鐘，在實踐中深深感到泡腳好處很多。過去我在部隊有時一天行軍百八里路，弄得腰酸腿痛，到了營地以後，首要任務就是燒水泡腳，泡上二十分鐘。疲勞消失，全身輕鬆。



■時年87歲的健康老人楊建克表示，睡前泡腳有助於消除疲勞、放鬆心情。

泡腳時靜坐養神也能養出健康。神旺的人，壽命能常久。人的機體在新陳代謝過程中，各種生理功能都需要調節，故神極易耗傷受損。因而養神就顯得極為重要。動則不衰，靜以延壽，動靜結合才能健康長壽。所謂靜，不是讓我們默不作聲，閉目塞聽，而是讓我們意念集中，精神投入，以達到忘我境界，只有這樣，才能身心合一，發掘出我們固有的潛能。（之三）



年輕痛風心肌梗塞風險高六成

中央社電：通過分析2000年至2008年，70多萬宗健保就醫資料，主持研究的林口長庚醫院風濕過敏免疫科主治醫師羅淑芬指出，顯然除了高血壓、糖尿病、高血脂之外，痛風也是心肌梗塞的獨立風險因子。研究發現，痛風患者的心肌梗塞發生率明顯高於未痛風者兩至三成。而20到44歲之間患有痛風的年輕人及青壯年，其心肌梗塞發生率則高出未痛風者近六成。因此，痛風患者除了要注意尿酸值及關節痛，還要注意心臟病危機。

今年高齡75歲的盧老先生日前坐着輪椅出席研究結果發布會。年輕時喜歡喝酒、吃肉的他，在30年前某天突然腳關節腫脹疼痛而發現痛風，長期在服藥降尿酸。卻在7年內先後因心臟病、腦中風開刀住院。其主治醫生周昌德說，該研究證實了他心中疑惑，盧老先生心臟出現問題正是早年生活飲食習慣埋下的隱患。

值得一提的是，僅尿酸高而未發展成痛風者，心肌梗塞的風險不會增加。風濕病基金會董事長李修身表示，痛風是尿酸代謝障礙，尿酸鈉鹽結晶沉積於關節、軟組織的疾病，但患者不必排斥所有的高普林食物，只是應該少吃肉類、海鮮、啤酒及烈酒，還有含糖食物與飲料。至於豆製品、紅酒、牛奶、水果、菠菜等食物，不會影響尿酸，甚至可減少痛風危險。



■風濕病專科醫師提醒痛風患者要根據比例合理膳食，少吃肉類與海鮮，而雞蛋、牛奶與水果則不會影響尿酸。