

乾眼的中醫藥護理

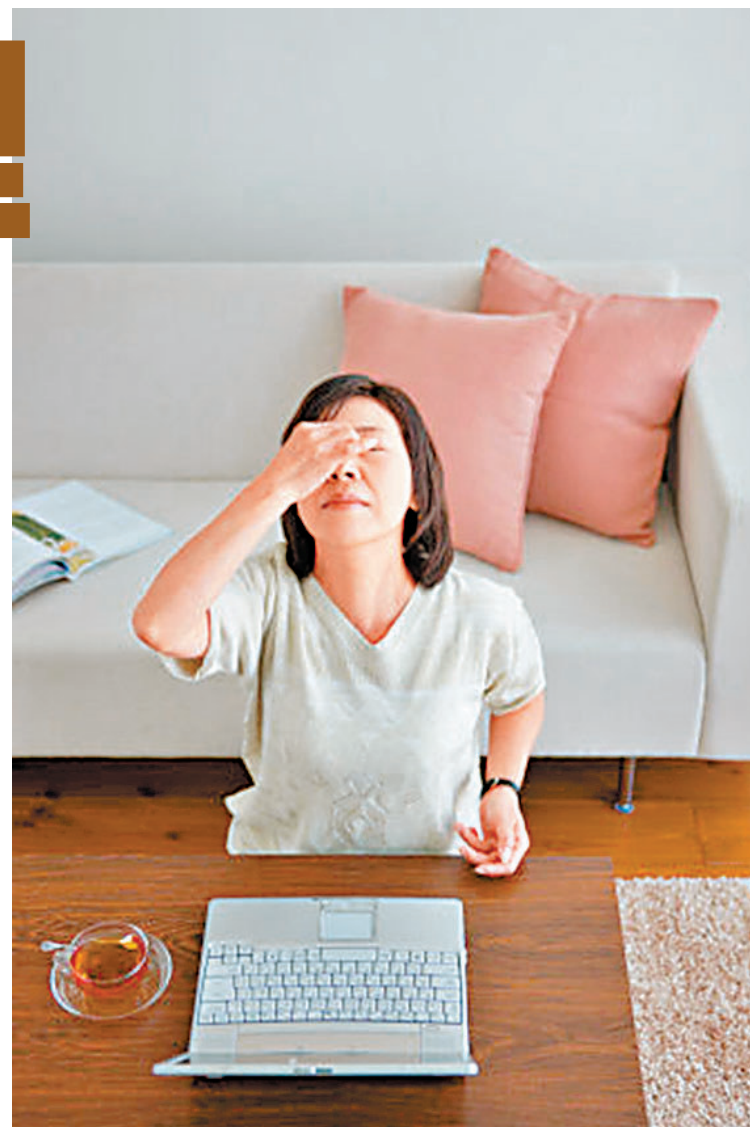
隨着社會資訊化的發展及人口老齡化，乾眼症的發病率呈上升趨勢。乾眼症是指淚液品質異常或動力學異常導致淚膜穩定性下降後，引起的眼表組織病變。它是多種疾病的總稱，患者常伴有淚膜滲透性張力提高的特徵和眼表炎症。乾眼在中醫範疇內屬於「神水枯瘁」、「乾澀昏花」、「燥證」。採用中醫療法，強調辨證論治、標本兼顧，往往可取得較好療效。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

乾眼患者的常見症狀包括：眼部乾澀不適，有異物感、燒灼感、癢感，畏光，眼紅，視物模糊，易視疲。根據臨床觀察所得，平時需要長時間使用電腦，進行閱讀和文書工作的資訊科技從業人員、教師、行政秘書、會計師與銀行職員等均較易患上乾眼症。近年來，智能手機愈來愈普及，幾乎是「人手一機」，年輕用家過度使用手機，令發病人群的平均年齡大幅降低。由此可見，工作繁忙、過度用眼、缺乏戶外活動，是致使眼睛缺乏充分休息，讓

身體處於亞健康狀態的主要原因。一旦視覺疲勞得不到緩解，晶體彈性過早減弱，就容易出現乾眼症。

中醫理論認為，「肝開竅於目，受血而能視」，眼睛需要陰血的滋養，而陰血又來源於腎中精氣，一旦工作勞累，用眼過度，肝腎非但難以養好，還耗傷精血，往往導致肝腎陰虛。肝腎缺少了滋養的精血，則不能榮養雙目，容易出現眼睛乾澀、視力模糊等乾眼症的症狀。



治療乾眼的辨證選食

1. 玫瑰杞子菊花茶

玫瑰杞子菊花茶適合肝鬱陰虛型乾眼者。倘若患者雙眼乾澀、流淚、畏光、灼熱不適，伴口咽乾燥及情緒波動，辨證屬肝鬱陰虛的話，可酌用玫瑰杞子菊花茶疏肝養陰。尤適用於學生、電腦工作者、教師、文員、更年期婦女屬肝鬱陰虛者。



■在杞子菊花茶中加入適量玫瑰花可疏肝養陰，尤適合肝鬱陰虛型乾眼者。



■玫瑰花。



2. 紅蘿蔔雪梨蘋果汁

肺陰不足型乾眼者易目珠無神無澤，乾澀而痛，伴口鼻乾燥，大便乾結。辨證屬肺陰不足的話，宜滋陰潤肺，可酌用「紅蘿蔔雪梨蘋果汁」。尤適用於久用電腦、長期用眼、佩戴隱形眼鏡的駕駛者或年輕人。

■用等量紅蘿蔔、蘋果、雪梨榨汁飲用，可助肺陰不足型乾眼者滋陰潤肺。

4. 黑芝麻核桃豆漿

如果肝腎陰虛型乾眼者反覆出現眼乾的話，還可酌用「黑芝麻核桃豆漿」滋補肝腎、明目潤燥。

製法：黑芝麻50克，核桃肉50克，葡萄糖適量，豆漿一杯為材料。先將黑芝麻炒香並磨成粉末，另將核桃肉微炒再搗爛，分貯瓶內。

用法：每次各取一匙，與葡萄糖一併沖入豆漿內，攪拌後飲用。



■黑芝麻核桃豆漿。

乾眼的飲食宜忌

飲食方面，應採用多元、進食易消化、粗纖維，可防止便秘的食材。選食要以清淡、明目、補腎、健脾、滋陰、潤燥、活血、養血的食材為主。除此之外，還要注意飽適度，忌煙酒、辛辣、刺激、煎炸、肥甘、甜膩、生冷、寒涼食物。

1. 清淡食材：木耳、梨、牛奶、雞蛋。
2. 明目食材：菊花、紅蘿蔔、菠菜、決明子。
3. 補腎食材：核桃仁、黑豆、黑芝麻、栗子。
4. 健脾食材：黨參、白朮、北芪、瘦肉。
5. 滋陰食材：桑椹子、杞子、麥冬、海參、阿膠。
6. 潤燥的食物：蜂蜜。
7. 活血食材：山楂、花生。
8. 養血食材：大棗。

乾眼的護理原則

從中醫護理角度出發，生活起居方面，應保持室內空氣清新、陽光充足、整潔安靜，舒適且避免雜訊。平時應起居有常，不宜熬夜，要注意休息，避免勞累，保持心情愉快，遇事勿惱怒，避免情志刺激，擾動三志之火。堅持適度運動，如跑步、散步、體操、太極拳；並注意用眼衛生，正常使用目力，減少看螢幕的時間，定時遠眺。

3. 枸杞山藥肉絲

肝腎陰虛型乾眼常有以下症狀：雙眼乾澀，有異物感，並羞明畏光，伴口乾、腰膝酸軟、頭暈耳鳴、睡眠差，多夢。辨證屬肝腎陰虛的話，宜補益肝腎，可酌用「枸杞山藥肉絲」滋補肝腎、養血明目。尤適用於老年患者。



■枸杞子、鮮山藥、豬瘦肉一同煸炒後，適合肝腎陰虛型乾眼者食用。

養眼明目 經典名方

中成藥「杞菊地黃丸」為補益明目的經典名方，方中含有枸杞子、菊花、熟地黃、山藥、山茱萸、澤瀉、茯苓、牡丹皮，能滋腎、養肝、明目，常用於眼睛乾澀、兩眼昏花、視物模糊、怕風流淚屬肝腎陰虛證者，使用前請先諮詢註冊中醫師。

【杞菊地黃丸】



■「杞菊地黃丸」中含有枸杞子、菊花、熟地黃、山藥、山茱萸、澤瀉、茯苓、牡丹皮。

醫者手記

讀《道德經》養生抗癌

老子七十七章曰：「天之道，損有餘而補不足。人之道則不然，損不足以奉有餘。」老子這裡指出了非常重要的指導思想和原則：天道是最為公平合理的，可以達到真正意義的平衡和諧；而人之道是很難達到真正意義的平衡和諧狀態的。懂得這個要點對世人特別是對癌症患者實在是太重要了，怎麼強調都不過分。被中醫界稱為「醫家之宗」並奉為主臬的《黃帝內經》和老子七十七章所講的完全一致，也分為天之道——天人合一或天人相應屬天和層次；人之道：辨證論治屬中和層次如同故宮太和殿與中和殿之涇渭分明。

現在中醫學院所教授的只是《黃帝內經》中的中和層次的中醫知識體系而沒有了「內經」中太和層次的損有餘而補不足的自動調控機制，中醫藥的療效是大大打了折扣。癌症患者對此應有個十分清醒的認識，從而更加重視老子對天道的論述。為了加深對老子天道思想的理解和認識，這裡引用《黃帝內經》中極高明的觀念：天人合一才能構成人的性和命的完整統一體，缺一不可。並不像西方現代生命科學只孤立地研究人體是由一堆基因構成；也不像現代中醫學只孤立地研究人體五臟六腑十二經脈似乎比西醫整體性強些，但因掉掉《黃帝內經》中的天人合一才能使身內「性」與身外「命」達到和諧統一，從而真正形成對人體生命觀的完美認知的理念，也就算不上是真正意義的整體觀。

《黃帝內經》指出：「出入廢則神機化滅，升降息則氣立孤危。」通過人體氣化過程達到人體小宇宙與整個宇宙的和諧統一，這個過程被著名科學家錢學森稱為「耦合態」建構。「內經」指出：「無代化，不違時」，這裡不違時的「時」作恬淡無解；只有做到「恬淡無無，真氣從之（人體氣化過程），精神內守，病安從來。」所以「內經」講人類的任何努力包括中醫和現代西方醫學都不能替代宇宙自然對人體生命的「氣化」過程（無代化），如老子曰：「物壯則老（包括人體），是謂不道，不道早已。」不道指的是人體與外界自然環境斷絕了氣化交流，從而導致人體早衰多病及死亡。老子進一步指出「大道廢，智慧出（包括人類有了醫學），有大偽（指人類依靠人為的智慧所開創的中醫體系及其它）」，大道無人實行後才產生了醫學，對於中西醫療體系存在的弊端，廣大癌症患者最心知肚明，求醫不如求自己，下定決心回歸天人合一的大道氣化整體觀。

文：哲仁明



決明子

決明子是豆科一年生半灌木狀草本植物決明 *Cassia obtusifolia* L. 或小決明 *C. tora* L. 的乾燥成熟種子。又名草決明，羊角，馬蹄決明，還瞳子，假綠豆，羊尾豆等，決明主產於江蘇、安徽、四川等地；小決明主產於廣西、雲南。決明子因其有明目作用而得名。在中國的南北地區均有栽培和野生。

決明植株高0.5至2米。上部多分枝。葉互生，羽狀複葉；小葉3對，葉片倒卵狀長圓形。6至8月開黃花，成對腋生，上部聚生。8至10月結細長的莢果，近四菱形。9至10月果實成熟，莢果成黃褐色時採收種子。

成分藥理：決明種子含大量醣類化合物、脂肪酸、揮發油。具有抗菌、降壓、預防動脈粥樣硬化、瀉下等藥理作用。

藥性功用：味苦、甘、鹹，性微寒。歸肝、大腸經。功能清肝明目，利水通便。用治目赤腫痛，羞明淚多，夜盲，白內障，頭痛頭暈，習慣性便秘，腫毒，癩疾。

用法用量：內服煎湯，6至15克。外用，研末調敷。決明子泡茶為夏日清涼飲料。

簡易方：

1. 治夜盲。決明子30克，地膚子15克。為細末，每服3克，食後湯調服。
2. 治高血壓病。決明子15克，夏枯草9克。水煎服，連服1個月。
3. 治口腔炎。決明子60克。水煎取濃汁，頻頻含漱。
4. 治膿痔瘡。生決明子30克，生甘草9克。水煎，溫分2服。

使用注意：脾胃虛寒及大便溏者慎服。



■雙葉決明花。



■豆莢。



■決明子。



口服生何首烏易致肝損傷

日前，國家食品藥品監督管理總局發佈第61期《藥品不良反應信息通報》，提示關注口服何首烏及其成方製劑可能引起肝損傷的風險。作為一種常見的中藥材，何首烏何以有肝損傷風險？專家解釋，何首烏因炮製方法不同可分為生何首烏與製何首烏，相對來說，生何首烏肝損傷風險較大，用藥劑量、連續用藥時間也是需要考量的因素，使用中藥材應遵照專業人士指導，切不可自行隨意使用。

從中醫來看，何首烏具有補益精血的功效，藥典及臨床實踐中多將何首烏作為補血藥物使用。因肝腎不足、精血虧虛出現的頭髮、鬍鬚變白，頭暈眼花，腰膝酸軟及女性因經血不足出現月經稀少等症狀，都可以使用。「何首烏名字的來歷也與其烏鬚髮的功效有關，據說是一位何姓老年人服用後頭髮變黑，所以將其稱之為何首烏。」特別需要注意的一點是，中醫認為，何首烏進入人體後走肝腎經，可以補肝腎益精血烏鬚髮。另外，降脂是現代人發現的何首烏的一個新用途，高脂血症患者也可以使用。

對於何首烏可能引起肝損傷的風險，北京中醫藥大學基礎醫學學院方藥系教授胡素敏解釋，這一

可能性的確存在，但一般來講，這種肝毒性更多是指用生何首烏時的危險。根據炮製方法的不同，何首烏分為生何首烏與製何首烏，製何首烏主要用於補肝腎、烏鬚髮，有補益的功效；生何首烏可以用於解毒消癰，古代人也曾用生何首烏治療瘧疾，還可以單用此藥治療老年人因積血虧虛引起的腸道便秘等。另外，身上長瘡、疹子出現癢痛時，內服外用生何首烏均可。但是，用生何首烏超過一定劑量的確有引起肝損傷的可能，且比服用製何首烏風險更大。

為了避免何首烏傷肝的可能，患者對用藥劑量、用藥時間等均應有所控制。

如果正常用藥，建議服用一段時間後可停藥一段時間，避免長時間連續服用。如果用藥量超過一定劑量，更應注意連續服用時間不宜過長。「有些不具備中藥常識的人，因為某些功效就自行服用何首烏，尤其是生何首烏，劑量過大或長時間服用，有可能引起肝損傷。」建議人們還是在專業人士的指導下使用藥物，切不可將某些中藥視為保健品服用。



■何首烏。