

中醫推全港小學眼鼻保健操計劃

香港學童出現眼鼻過敏不適的情況非常普遍，香港註冊中醫學會慈善基金於今年五月進行問卷調查，透過香港資助小學校長會的網絡，募集本地小學三年級及六年級學童填寫問卷，成功收回1057份。(統計結果見列表)

小學生的近視普及程度和度數增長之快令人關注。調查顯示，約四成半學童患有不同程度的近視，近一成半有300度以上的中度近視。近視與孩子的閱讀、看電腦習慣密不可分，逾1成學童(小三和小六情況相若)每日看電腦和其他電子屏幕時間超過4小時。

調查又發現，近四成(37.2%)小學生有

看中醫的經驗，對於穴位按摩的認識，則六年級學生高達45.7%。由此可見，年輕家長愈來愈願意讓孩子接受中醫藥治療，而小孩子對中醫治療方法的認知程度亦不斷上升。

慈善基金有見及此，特別於今年全國愛眼日(每年的6月6日)，推出「朝朝醒目，醒目6招」中醫眼鼻保健操計劃，提醒家長和學校均應正視學童五官保健問題，並通過教育兒童改善生活習慣，達到預防近視發生和緩解敏感症狀的效果。

全港首創「醒目6招」主題曲由音樂人、前Raidas樂隊黃耀光創作曲、詞，並連同網絡歌手

Kelly Jackie一同主唱，透過琅琅上口的歌詞及動感音樂，帶動全城的小學生一起做中醫眼鼻保健操。網站地址：www.hkrcmp.org。

香港註冊中醫學會慈善基金特別邀請青年社會企業的IMAGE 21多媒體工作室，創作了三位卡通小主人翁：亮亮(男童)、晶晶(女童)及世寶(猴子)，印製了活潑可愛的海報，指導學童簡易可行的穴位按摩和眼晴運動方法。

計劃的首個合作夥伴——香港資助小學校長會透過其轄下的小學網，服務全港400多間小學的學生，並向先導計劃的小學免費派發中醫眼鼻保健操的教材套，(包括：DVD動作指導廣東話版或普通話版/單張/海報/紀念品)，及提供指導及工作坊。有意參與先導計劃的小學，亦歡迎以電郵方式charity@hkrcmp.org索取資料及報名。



▲香港註冊中醫學會發布學童視力及過敏症狀問卷調查結果

學童常見眼鼻不適症狀

眼鼻不適症狀	人數/百分比
1 鼻塞	485 (45.9%)
2 眼睛疲勞	425 (40.2%)
3 眼癢	411 (38.9%)
4 連續打噴嚏	397 (37.6%)
5 鼻子發癢	310 (29.3%)
6 流眼水	284 (26.9%)
7 流清稀鼻涕	227 (21.5%)
8 眼乾	194 (18.4%)
9 眼痛	179 (16.9%)
10 鼻子發脹	30 (2.8%)

醒目6招

中醫眼鼻保健操

保健操選用的攢竹穴、睛明穴、四白穴和太陽穴，具有明目清熱、散風活絡的作用；按揉迎香穴和鼻通穴能通利鼻竅；配合眼晴運動，堅持練習，持之以恆，有助預防近視和減輕眼鼻過敏反應。



枸杞桑椹飲

作用：補肝益腎，養血明目，適用於眼睛疲勞，學習無法持久，視物模糊，眼乾發澀，酸脹疼痛等。

材料：枸杞子、桑椹、淮山藥各10g 紅棗5枚 冰糖40g

做法：1.枸杞子、桑椹、淮山藥、紅棗一同放入鍋中，加清水2杯浸泡30分鐘。
2.先用大火煮沸，再用小火煎煮30分鐘。
3.最後加入冰糖煎煮至糖融化即成。

服法：每日1劑，須堅持長期服用，對養護眼睛有食療功效。

中醫認為滋養肝腎、補脾健胃有助養血明目，選擇枸杞子桑椹等中藥材作日常食療，有護眼之功。



第一式 按揉攢竹穴

以左右大拇指指腹分別按在左右肩頭下凹陷處，進行打圈按揉，力度輕柔滲透，進行4個8拍。

第二式 按壓睛明穴

以雙手食指指腹按在鼻樑兩側，近內眼角的睛明穴，進行均勻的按揉，進行4個8拍。

第三式 按揉四白穴

雙目直視，雙手食指指腹對準瞳孔的方向下移，置於眼眶下凹陷處的四白穴，按揉4個8拍。

第四式 按揉太陽穴 輪刮眼眶

彎曲四指，以左右大拇指指腹按在左右太陽穴，以左右食指第二關節側面，輪流刮按眼眶，先上後下，上眼眶從眉頭開始到眉梢為止計4拍，進行2次；下眼眶從內眼角起至外眼角止計4拍，進行2次。重複一次。

第五式 擦鼻翼 按揉迎香穴

以雙手食指第二關節置於兩側迎香穴，沿鼻翼上推至鼻通穴，稍為停留點按，然後往下返回迎香穴，稍為停留點按，往返一次計8拍，共進行4個8拍。

進行五官保健操時，需注意以下八點：

- 1.輕閉雙目，放鬆休息。
- 2.做操前要洗手，保持兩手清潔，指甲剪短。
- 3.按揉穴位要正確。
- 4.集中注意力，周圍環境要安靜。
- 5.手法輕緩，不要太重，也不要太輕，以感到輕微酸脹為合適。
- 6.要用指腹按穴，避免指尖指甲損傷皮膚。
- 7.上學期間，可在上、下午課後各操練一次。
- 8.學生臉部有暗瘡、眼睛發炎時可暫停操練，避免感染。



第六式 眼睛運動

雙手食指舉起置於眼前約20厘米處，頭部不動，視線集中在食指指尖，眼球跟隨指尖運動的方向移動，順序如下：

- 1.視線隨左手食指由面前移至左上角，然後返回原位，共計4拍；視線隨右手食指由面前移至右上角，然後返回原位，共計4拍。
- 2.視線隨左食指移至左下角，返回原位，共計4拍；右食指移至右下角，返回原位，共計4拍。
- 3.左手食指由近而遠，視線追隨向前方約20厘米處，然後返回原位，共計4拍；右手食指由近而遠移動，視線追隨向前方約20厘米處，然後返回原位，共計4拍。
- 4.重複以上動作一次。
- 5.左手食指按左上一左一左下一正中順序畫圈移動，雙眼隨指尖緩慢移動；右手食指按右上一右一右下一正中順序畫圈移動，雙眼隨指尖緩慢移動；
- 6.視線隨手指按相反方向畫圈一次，即左下一左一左上一正中。
- 7.重複上列兩組動作一次。

高脂血症屬中醫「痰濕」、「濁阻」、「血瘀」、「肥胖」等範疇。該病的病機與肝脾腎關係密切，尤以脾腎為要。在治療方面，應根據該病各階段的病機特點，早期以調理肝脾腎、燥濕化濁；中期以化痰祛濕，或清熱化濕；後期則化痰祛濕，活血祛瘀並行，或清熱化濕，益氣養陰，健脾補腎等治則。日常飲食可多選擇素食藥膳，遠離高脂厚膩，對健康和控制高脂血症大有裨益。

高脂血症的素食藥膳



香菇降脂湯：鮮香菇3兩，用植物油(玉米油、花生油、豆油等多鏈不飽和脂肪酸的食油)適量，食鹽少許，加水煮成湯食。本方有健脾燥濕，消食降脂之功效，適用於早期高脂血症患者，也可用於動脈粥樣硬化、高血壓、糖尿病等血脂過高的病人。

三仙降脂茶：山楂3錢、麥芽5錢、神曲3錢、茉莉花茶葉1錢。山楂、麥芽、神曲共為三仙，有調理脾胃，消食化積之效。茉莉花是化濕和中，理氣解鬱之品，實驗研究證明，它有擴張冠狀動脈及降血脂的功效。先把共為三仙之中藥煎水，再後下茉莉花茶葉浸泡飲服。本方適用於早期患者或並有冠心病，心絞痛、高血壓患者。

首烏玉米粥：首烏(研末)1兩、紅棗2枚、玉米粒2兩、粳米2兩，加水慢火煮成粥。適於後期老年高脂血症的虛性病人。

二陳降脂湯：陳皮1錢、清半夏2錢、白朮4錢、澤瀉4錢。山楂6錢加水煎服。陳皮、清半夏化痰除濕；白朮、澤瀉除濕健脾調胃，可去痰濕內生之源，加山楂活血行滯，化濕清熱調肝，使全方有調理脾胃、化濕、祛痰、去脂減肥之效。適宜和於症狀期的痰濕內阻型。

花生玉米糊：花生5錢、甜杏仁5錢、黃豆1兩、玉米粒1兩、加水共研磨成漿，濾取漿液，再加豆粉適量煎成糊狀即可。花生有「植物肉」及「長壽果」之稱，它含有不飽和脂肪酸和甾醇，可降低血中膽固醇，對防治高脂血症、冠心病、動脈硬化有顯效。甜杏仁、黃豆、玉米均有減肥降脂之功效，故本方對各期高脂血症均有效。



正念

生活中有許多念頭，分分秒秒隨外境而轉，透過念頭，在生活中產生了不同的作用。外緣通常是客觀的，但往往加上了我們主觀的看法後，是善、是惡、是邪、是正、是好、是壞，都在一念之間罷了。有的人只重現世利益，對所面對的不擇手段，不管他人的生存為何；有的人則處處為人，看似吃虧，但真正吃虧的又是誰？

有個窮人，沒人瞧得起他，因此沒朋友。他生活靠乞討，有機會就與鳥說話，因為他的唯一絕活就是懂鳥語。有一天，一個富商需要人幫忙挑貨物，看他身材高大，於是想僱用他來幫忙挑東西，窮人覺得這個工作不錯便欣然同意。

第二天窮人挑着沉重的貨物在富商後面跟着，來到了河邊，富商囑咐喝點水，突然間天際間劃過一陣尖利的禿鷹聲，讓人聽了毛骨悚然，富商感覺驚恐害怕，倒是窮人卻對着樹上的禿鷹大聲說話，但富商一句也聽不明白。

起初窮人與禿鷹的聲音都怪怪怪怪，但後來卻變成一陣歡笑，而禿鷹最後也展翅離開。

富商突然對窮人的舉動好奇，於是對着他問：「你懂鳥語？」

「嗯」窮人回答。「剛剛禿鷹想說什麼？」富商問。

窮人只背着沉重的貨物不想回答，但富人窮追不捨，窮人只好說：「那些禿鷹跟我談條件，要我把你殺了。」

富人聽後一驚：「為什麼？」

「你身上有大筆錢，還有這麼多的貨，我殺了你既可以擁有財富，又可以變賣貨物，下半輩子就不用再如現在這樣潦倒。況且這個地方偏僻，有誰會知道我殺了你，而禿鷹還說會把你吃得乾乾淨淨，不會留下痕跡。」

富商聽後一陣驚恐湧上心頭：「那你為什麼沒有聽禿鷹的話？」

窮人回答：「如果世間都有這麼容易的錢財，就不會有潦倒窮苦如我了，我前世就是因為貪婪、計算別人，才召感這輩子的窮苦，我小時候家境也如同你這樣富有，但家人貪得無厭，不斷掠奪別人的錢財，但死後什麼也帶不走，至今我才知道，過去所欠人家的，今世還是要還的，你想想，我還會重蹈覆轍嗎？」

窮人的話讓富商沉思良久，空中又飛過一隻鳥，但叫聲讓人歡悅，窮人向鳥兒揮揮手，挑起貨物繼續往目標前進。

當我們面對外境時，要保持正念不被所惑確實不是件易事，就如最近報道，內地有個年輕人為了要獲得iPad2，竟偷偷地背着家人賣腎換取，這也是正念忘失所致。因此禪宗禪師常於禪修中，時時以提起正念的話語，希望我們將念頭放於正確的地方，勿渾渾噩噩終此一生。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

