



從世足賽到視力保健

若眼睛出現乾澀症狀，中醫師建議可熬煮「滋陰明目方」，溫敷或薰蒸眼睛以緩解不適；若眼睛感覺刺痛、發癢，則可以薰敷「止癢明目方」，抵禦風邪，預防細菌感染和結膜炎。

滋陰明目石斛杞子茶

材料：石斛2錢、枸杞子2錢、生地1錢、熟地1錢、菟絲子1錢、決明子1錢、白菊花1錢。
此方劑用1500c.c.熬煮出藥性，煮成1000c.c.茶飲，每天服用。（用1500c.c.熬煮出藥性，用毛巾沾濕後溫敷眼睛約20分鐘，但

因眼周組織脆弱，敷的溫度不宜超過50℃，溫度太高易讓乾澀的眼睛更容易發炎。）
適用對象：眼睛乾澀或乾眼症的人。

止癢明目桑菊茶

材料：桑葉1錢、黃菊花1錢、穀精1錢、夏枯草1錢、木賊1錢、刺蒺藜1錢、枸杞子2錢。
用開水1500c.c.熬煮出藥性，以毛巾沾濕溫敷或利用蒸臉機薰蒸，具有止癢、抗發炎的效果。（此方劑煮後味苦，不易入口，不建議當作茶飲使用。）
適用對象：眼睛刺痛、發癢或患有慢性結膜炎的人。

保視力用眼不過度

除了溫敷和薰蒸眼睛之外，枸杞菊花茶也是不錯的日常保健明目茶飲，按照枸杞4、

菊花1的比例，加熱水沖泡，就能達到保養眼睛的作用。不過，不同顏色的菊花有不同作用，黃菊花可清熱、止癢、舒緩刺痛感；白菊花則能滋陰明目、改善乾澀。

值得注意的是，除用眼過度後的症狀緩解之外，平日最好還是養成正確的用眼習慣，看電視、打電玩約10分鐘就閉目休息一下，且多喝水，平日多吃黑木耳、山藥等滋陰食物，以及少熬夜，經常按摩眼周穴位，特別是眉頭的贊竹穴和眼頭的睛明穴，都有助於視力保健。

很多人一天的學習和工作之後，常常感到精疲力竭，眼睛發脹，津液匱乏，火氣上升。這時要適時地為疲勞的眼睛增加營養，補充元氣。此時可補充紅蘿蔔、荸薺、葛菜、西洋菜、白菜乾、蜜棗、葛粉、甘蔗之類的食物，因為這些食物在補充營養的同時，還能起到疏肝明目、清熱生津、降火潤燥的功效。



明目的食物

自古以來，中國有「醫食同源」的說法，許多食物其實也是藥物，同樣能夠防治疾病。有時，眼睛的不適或者眼病的出現，都是由於某些物質的缺乏所引起，所以，平時多補充能夠有效明目的食物，就能讓自己的眼睛「炯炯有神」。那麼，究竟什麼食物能夠起到明目的作用呢？營養師認為，主要有兩大類含有豐富的蛋白質的食物和富含多種維生素的食物，尤其是維生素A。

因為，眼睛正常生理功能的發揮，衰老組織的更新和損傷後組織的修補都離不開蛋白質。如果蛋白質長期供應不足，會使眼睛組織衰退，功能減退，出現眼袋、眼瞼下垂等問題，所以平時應多吃瘦肉、雞蛋、牛奶等富含蛋白質的食物。

而維生素A對眼睛是必不可少的，一旦缺乏，眼睛就會出現乾澀、易流淚、怕見光、眼皮乾燥等情況，還有可能患上眼病，影響正常學習和工作，因此，平時要多吃富含維生素A的食物，例如動物的肝臟、蛋、奶、魚肝油等，最好將它們與胡蘿蔔、油菜、菠菜、南瓜、橘、杏、柿子等搭配着吃。另外，還要經常食用含有維生素B和維生素C的食物，如各種新鮮蔬菜、糙米、粗麵、豆類等。



▲滋陰明目石斛杞子茶



▲止癢明目桑菊茶



中醫：球迷熬夜5招

世界杯足球賽如火如荼，這場引發世界數億球迷狂歡的足球盛事迅速引燃夏日熱情，內地中醫師送給熬夜球迷5大建議，包括熬夜需護胃、提神選綠茶等，將熬夜對身體的傷害降到最低。

新華社報道，中醫專家均表示，連續熬夜看球對腎臟損傷極大，球賽雖好，但仍需保護身體，如非必要應盡量避免連續熬夜。

中醫師給熬夜球迷的5大建議，分別為——

建議一：熬夜需護胃，吃完再入睡。安徽醫科大學中醫學教研室主任高慶華指出，保護好胃

，才能提高熬夜後的睡眠品質。多補充維生素A和B，即水果、蔬菜；優質蛋白如瘦肉、牛奶、雞蛋等；堅果即腰果、花生等。

建議二：冰啤酒不可取，提神選綠茶。高慶華認為綠茶和咖啡都能起到提神效果，其中以清淡的綠茶效果最佳。但綠茶是涼性飲品，如果胃寒、腸胃不好的球迷，可以用枸杞子泡茶，既能補腎明目，還能保護腸胃。

建議三：看球不宜久坐，中場適當活動。一場球賽從開始到結束約2個小時；高慶華說，熬夜看球不宜久坐，中場廣告期間

的適當活動可以減少疲憊。

建議四：睡前需平心，切忌大喜悲。中醫專家表示，情緒對於熬夜看球後的睡眠相當重要。由於球迷往往有自己支持的球隊，球隊的贏或輸影響球迷的情緒，睡前需要有平和的情緒，否則睡眠品質不好。

建議五：補眠不可少，需有選擇性。熬夜嚴重傷身，偶爾熬夜透過補眠、飲食等可有效緩解傷害，但如果連續熬夜、白天又繼續工作不能及時補眠則傷害較大；因此熬夜看球需要選擇性。

實用方



香薷飲

《太平惠民和劑局方》
【處方】香薷10克 厚朴5克 白扁豆5克（或加白糖適量）
【製法】將香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黃搗碎，放入保溫杯中，以沸水沖泡，蓋嚴溫浸1小時。
【功效與作用】解表清暑，健脾利濕。適用於夏季感冒，夾暑濕證。
【用法用量】代茶頻飲。

暑濕感冒良方——

香薷飲

時值夏日酷暑，暑熱往往夾濕，有人或貪涼久坐空調居室，或恣食生冷，都易傷陽氣，出現頭重腳輕，胸悶腹痛等症，或演變為暑濕感冒、空調病等。此時，不妨煎服古方香薷飲以解暑、衡陽、祛濕。

香薷飲出自宋代《太平惠民和劑局方》，由香薷、白扁豆、厚朴各等分組成。具有祛暑解表、化濕和中的功效。

方中香薷辛溫芳香，能外散肺衛閉鬱之寒，內化水液滯滯之濕，解表和中，兩擅其長，故為主藥，配以白扁豆消暑和中兼能化濕，並得以苦溫的厚朴相助，更增強理氣化濕之功，三藥合用，辛溫與辛涼相合，用於暑挾寒濕之邪者，頗為適宜，對上焦暑熱為寒所遏，惡寒發熱，無汗，頭痛身疼，胸悶心煩，面赤口渴，小便赤澀等症都有很好的療效。

清代名醫吳謙著的《醫宗金鑑》卷二十八云：「香薷飲，治暑熱乘涼飲冷，陽氣為陰邪所遏，頭痛發熱，惡寒煩躁，口渴、腹滿、吐瀉者」。明清時期，也傳有立秋時服香薷飲清除夏季帶來暑濕、預防感冒的民俗。《帝京歲時紀勝》中也提到，要在立秋前一天，陳冰瓜，蒸茄脯，煎香薷飲，至立秋日闔家飲之。古代民間因此有習俗在立秋前一天到藥舖買好香薷飲的原料，急火煎好後露宿一夜，次日立秋之時涼飲。中醫認為香薷飲以涼服為佳，且不易引起嘔吐。

香薷飲加減化裁為多個方劑。《溫病條辨》中，在香薷飲的基礎上，加上銀花、連翹兩味藥，名為「新加香薷飲」，以辛涼宣散的銀翹相助，正合暑為陽邪，非涼不清之旨；此方再加上青蒿、滑石、甘草名為「加味香薷湯」加清涼芳散的青蒿以清暑邪，滑石滲濕利濕，疏導三焦，甘草和中，調和諸藥，並可矯其苦味，更增強解表滲暑、芳香化濕、清熱滲濕之效；加茯苓、甘草，名五物香薷飲；去扁豆，加黃連，名黃連香薷飲；加陳皮、人參、白朮，

黃芪、木瓜、甘草等，名十味香薷飲。香薷飲除煎服外，亦可沖泡代茶飲，方法是：將香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黃搗碎，放入保溫杯中，以沸水沖泡，蓋嚴溫浸1小時，代茶頻飲。近年來，有的科研單位將香薷飲製成口服液，更加方便服用，經動物試驗，觀察了其對小鼠消化道的藥理作用，結果表明，該製劑能促進胃排空和腸道運動，而對腹瀉具有抑制作用。

香薷飲雖為解暑良方，但服用也有禁忌症，如發熱、汗出、不惡寒、心煩口渴者，不宜服用。（服用宜忌可諮詢專業醫師意見。）

香薷飲宜涼服，不易引起嘔吐



夏日炎炎刮痧解暑老人不宜

炎炎夏日，高溫讓許多民眾出現不舒服症狀，海洋性氣候的台灣和香港等地，夏天高溫高濕，冷氣排到戶外及交通工作排出的熱氣，空氣濕濕黏黏，好熱又好悶。中醫師說，近日天熱中暑、熱傷害求診者增，有流汗、頭暈、頭重、疲倦、口渴等症狀，刮痧疏通背部膀胱經有助散熱；但年老體弱、皮膚過敏者皆不適合。

進入夏天，高溫讓許多民眾出現不舒服症狀，中醫師呂友文指出，海島型氣候的台灣，濕熱悶悶有損健康。

台灣彰化秀傳紀念醫院中醫部主任的呂友文指出，依熱傷害、中暑症狀部位分為上焦（胸部以上，如頭痛、頭重等）、中焦（胸部到肚臍範圍，如胸悶、想吐）、或有時會合併下焦（肚臍以下，如腸胃症狀）。

呂友文提出，刮痧是傳統解暑方式，有助體內熱氣散出。中醫經脈理論背部的足太陽膀胱經與脊椎正中的督脈相通，掌管體溫控制，調理免疫功能，透過刮痧暢通膀胱經與督脈解熱。

刮痧使用工具以光滑硬的物體（如玉砭、木棒、瓷質湯匙等），

刮痧角度由上往下、由內往外，以單方向用力為原則，回程不利，器具與皮膚間的角度以45度為宜且同一角度，力道要均勻，時間以20到30分鐘為宜。

呂醫師提醒，年老體弱、皮膚過敏、有心血管疾病、白血病、血小板減少症、癌症，或皮膚上有傷口、疤痕的人，及懷孕婦女，皆不適合刮痧，頸部前方及兩側都不能刮，剛刮完不可進冷氣房。

呂友文說，夏天最消暑的水果是西瓜，有退熱、消暑、生津、止渴，但是西瓜屬於寒涼食物，若是腸胃功能不好者也不宜多食，平常也應多補充水分，避免在高溫環境及戶外長時間活動。

（資料來源：中央社）

