

▲都市人長期使用電子產品，或會加速眼睛老化。



# 養肝護眼

眼睛是靈魂之窗，但現代人不斷超負荷使用，似乎一刻也離不開手機、電腦等電子產品。大家若長時間近距離用眼，容易令眼睛疲勞、充血，嚴重者更會出現頭痛、頭暈等症狀，過度用眼還會加速眼睛老化。  
中醫典籍記載，「肝開竅於目」「目者，肝之官也」「肝氣通於目，肝和則目能辨五色」，眼睛與肝息息相關，肝血得到滋潤，眼睛就會健康明亮。

## 食療茶飲

►晚上早些就寢，令肝可以調養生息，對眼睛健康有好處。



### 晚上11點前宜就寢

一般來說，凌晨1點至3點正是肝調養生息的時候，若能在晚上11點前就寢，即可「血歸於肝」。如果體內的火比較旺，肝血就會不足，導致營養無法輸送到眼睛。人們熬夜會損傷肝血、影響視力，老年人也會因為年紀大，肝腎不足而容易「流眼油」（溢淚），通常他們只要補肝腎後，情況就能改善。

明朝傅仁宇撰寫的中醫眼科名著《審視瑤函》中，對於如何保養有云：「內則清心寡慾，外則惜視絨光，蓋心清則火息，慾寡則水生，惜視則目不勞，絨光則膏常潤，臟腑之疾不起，眼目之患即不生，何目疾之有哉」，勸喻世人內心保持寧靜，外在少受光色所迷，臟腑無病，就不會影響眼睛健康。

按摩是眼睛保健重要一環，多按摩可促進眼周循環，讓眼睛壓力舒緩無負擔。建議年長或眼睛疲勞者，平日可以多按摩眼眶四周的四個穴位，包括：雙眉頭內側的「攢竹穴」、眉毛上方的「陽白穴」、眼睛下方的「四白穴」、眉尾附近的「絲竹空穴」，每個穴位可以按摩一分鐘，能夠促進血液循環流通，舒緩眼睛疲勞。

## 中藥茶飲 紓緩不適

不少人需要長期對着電腦工作，不懂適時放鬆，致雙眼容易疲勞，此時不妨喝一些中藥茶飲，例如以菊花加入其他材料，是不錯的選擇。中醫指出，以傳統中草藥材製成茶飲，飲用後能取得良效，有需要人士邊上班邊喝茶飲，或是當成下午茶，有助紓緩眼部不適。

以下介紹三種有助眼睛保健的中藥茶飲——

### 枸杞菊花茶

材料：菊花10克、枸杞子10克、紅棗3枚。

做法：所有材料放入鍋中，加水1公升煮沸後，小燜煮5至10分鐘，即可飲用。

功效：疏風清熱、明目養肝。適用於工作時間長、容易疲勞且眼睛乾澀者。

### 決明子菊花茶

材料：決明子8克、菊花4克。

做法：決明子略搗碎後，加入菊花放入鍋中，加水1公升煮沸，即可飲用。

功效：疏風散熱、清肝明目、清熱解毒、潤腸通便。

### 二子菊花飲

材料：女貞子、枸杞子各15克，菊花10克。

做法：所有材料放鍋中，加適量清水，煎水飲。

功效：本方以女貞子及枸杞子補肝腎、明目，以菊花養肝明目。經常飲用二子菊花飲，不僅可以幫助保護視力，還能預防和緩解腎虛的現象。

# 吃得「睛」明

## 「明目四天王」

除了勤做按摩保養眼睛外，中藥材裏的枸杞子、菊花、決明子和女貞子，都是非常好的護眼藥材，被中醫稱為「明目四天王」。



### 菊花

味辛、甘、苦，微寒。歸肺、肝經。有疏散風熱、平肝明目、清熱解毒的功效，亦可以改善因感冒引起的頭痛、暈眩、耳鳴、目腫等症。菊花能改善眼睛乾澀、「流眼油」等肝火問題。



### 枸杞子

味甘，性平。歸肝、腎經。有補肝明目、補腎益精、養血烏髮、強壯筋骨的功效。枸杞子是生活中的養生佳品，含有豐富的胡蘿蔔素、維他命和鈣、鐵等對眼睛健康的相關營養。



### 決明子

味甘、苦、鹹，微寒。歸肝、腎、大腸經。有清肝明目、平喘、潤腸通便的功效。



### 女貞子

味甘、性平。入肝、腎經。有補肝腎陰、強腰膝，烏鬚明目的功效。《本草綱目》稱：「強陰，健腰膝，明目。」女貞子是藥用價值高的中草藥，除了明目之外，還有抗炎的作用。



資料來源：健康嗎

## 青少年如何科學用眼

### 預防近視

近年來，全球青少年近視率居高不下。新冠肺炎疫情以來，由於戶外活動時間減少和利用電子設備在線上課時間增多，青少年近視率進一步上升。為了幫助青少年預防近視和健康成長，多國眼科專家提出科學用眼建議。

**第一招：保證正確姿勢。**日本眼科醫師協會推薦，預防近視需要注意讀書寫字時的正確姿勢，身體坐正，保證眼睛和書本的距離在30厘米左右。《韓國時報》援引韓國金氏眼科醫院醫生金應洙的話說，遠程授課方式下，學生應了解如何正確使用電子設備，如距離屏幕至少50厘米等。

**第二招：避免眼睛疲勞。**日本眼科醫師協會建議，為防止眼睛疲勞，用眼1個小時需要休息5到10分鐘，玩電子遊戲等盡量不要持續40分鐘以上。俄羅斯Eyecraft眼科工作室眼科醫師萊維娜建議：「4歲以下兒童根本不應接觸電子產品；8歲以下兒童每天接觸電子產品的時間不應超過15至20分鐘；12歲以上兒童每天不應超過2小時。」

巴拿馬眼科學會前主席迪亞斯則提到「20-20-20」口訣，即在使用電子設備時，每20分鐘停止看屏幕20秒，並遠望20英尺（約6米）外的地方休息眼睛。

**第三招：增加戶外活動。**德國圖賓根大學眼科研究所專家舍費爾說：

預防近視最好的措施是花足夠的時間在室外，如每天在戶外活動2小時。近視通常出現在8至15歲之間，但眼睛的發育，直到16至18歲左右才結束，至少在此之前，充足的日光可以抑制近視發展。韓國江南明亮世界眼科醫生朴俞景也建議，保證每天的戶外活動，多曬太陽，促進合成維他命D，從而預防近視。

**第四招：定期視力檢查。**朴俞景建議，每半年做一次視力檢查。巴拿馬馬丁內斯加西亞眼科診所眼科醫生加西亞建議定期視力檢查，間隔控制在6個月至1年之間。古巴眼科研究所醫生佩雷斯也說，孩子睡前1到2小時內應避免使用電子屏幕，有條件的情況下每年進行眼科檢查。

（新華社）



▲青少年增加戶外活動，可以預防近視。



▲薏米青檸水。



▲薏苡仁植株。

▲薏苡仁。

## 薏米醫食兩用

通、孫思邈等創立的治療疾病的經典藥方，例如「麻黃杏仁薏苡甘草湯」「三仁湯」「千金葦苈湯」等，薏米都發揮着重要作用。

薏米具有豐富的營養和良好的藥用價值，享有世界禾本科植物之王的美譽。其澱粉少，熱量低，富含人體所需的各種營養素，所含的有益脂肪比大米高30%、優質蛋白質是大米的兩倍。薏米在日本被列為防癌食物，其所含有多糖、酚類化合物、薏苡仁酯、薏苡仁內酯等，經動物臨床實驗證明，有較強的抗腫瘤及提高人體免疫功能的活性，目前我國已有從薏米提取物製成的藥劑，用於癌症治療。對於現代人常見的高血糖、高血脂、高膽固醇、尿酸、肥胖、癩疹、瘡癤、黃褐斑、濕疹等健康問題，薏米都有較好的改善作用。

## 明醫手記 嚴麗明

冬瓜薏米鴨湯、腐竹薏米白果豬肚湯、薏米青檸水、薏米紅豆糖水……炎熱濕盛的夏天，在街頭食肆、酒樓進食的這些美味食物，都少不了薏米。別小看這價廉的薏米，它也深得英國女王伊麗莎白二世的青睞，逢下午茶時分，女王常飲用一杯用薏米加檸檬橙子煮製的茶飲，以助健康長壽。

薏米，也稱薏苡仁，在我國有着悠久的醫食兩用歷史。在河南許昌靈井的人類遺址考古中所發現的薏苡遺存，距今已有一萬多年。我國歷史上第一部藥學專著《神農本草經》，就記載有薏米的藥用功效。古代大醫家張仲景、吳鞠

薏米，性味甘淡微寒，具有利水滲濕、健脾止瀉、清熱排膿、除痹止痛之功效，所以在使用薏米時，以下情況一定要注意：便秘、體瘦津虧、小便清長頻數者及孕婦忌用。體虛寒及脾胃弱人士慎用，或將薏米炒黃使用，以減少薏米寒性並增健脾之力。

我曾在臨床接診過一位長期便秘病患，初診治療幾次後其大便正常，過一段時間病人又出現便秘，再下次又如。於是了解她的飲食，得知她日常喜歡進食薏米，說可以美白保健。這位女士體瘦又有便秘，說明她陰虛虧虛，進食薏米會損傷她的陰津，令便秘難愈。聽我解釋後她停吃薏米，經調理後，其便秘症狀也就好了。

切記，薏米雖好，但要之得宜才可獲益。  
作者為註冊中醫