

**問：**我本身從事文職工作，經常感到雙眼疲倦、乾澀，不分早晚都有這情況；而我並沒有佩戴眼鏡或隱形眼鏡的。請問這是不是病態？吃甚麼東西可以明目？

**何顯亮中醫師答：**

首先要提醒這位讀者，雙眼感覺不適，問題不一定出在雙眼。從中醫角度來看，體內多個器官出現不平衡，都可以造成眼睛不適，而完全不與眼鏡度數、或眼藥水有關。

其中最常見的問題，可算是肝熱及腎陰虛。



**過勞貪吃會肝熱**

醫書有云：「肝開竅於目」，當眼呈黃色、有紅筋的時候，已說明肝臟有嚴重毛病，例如急性或慢性肝炎、肝硬化、肝癌等。如像讀者的情況，雙眼經常疲倦、乾澀，很可能屬於「肝熱」。

肝為何會「熱」？原因很簡單。首先要明白，肝是我們體內的頭號「化工廠」，專門負責解毒和清潔血液。當吃下的食物分解為營養後，就會進入血液，而血液由下身回流到心臟以前，會先接受肝臟過濾，解除雜質和毒素。

如果我們平日最愛吃煎炸香口、辛辣惹味、化學加工等「熱毒」食物，又愛飲兩杯的話，飲食中的熱毒就會全盤移交給肝臟，由它加班進行解毒。長期如此，會令肝臟工作過勞而充血，以致肝本身的血液循環不理想。

「肝主疏洩，最忌鬱滯」，當血液循環受阻，下腹壓力上升，眼睛就會相應出現充血、乾澀、分泌增多（俗稱「有眼屎」），甚至迎風流淚等情況，正是「肝熱」、「肝氣鬱結」的反映。

**腎陰虛乏淚水**

另一方面，「腎陰虛」也會出現類似乾眼症的問題。腎陰即體液，包括血液、精液、眼水、口水等。須知「腎為先天之本，藏精主髓」，腎陰虧

損，又或肝陽上亢以致陰津相對耗損，都會出現眼睛乾涸、喉乾舌燥、皮膚乾裂等徵狀。情況嚴重的乾眼症患者，甚至要靠人造眼水渡日。

要改善上述情況，首要清肝火，使肝臟回復平衡，然後補腎陰。不過，要做到讀者所望的明目，不但要從食物入手，日常起居，也有很多我們平時疏忽了的小節。

**保養宜忌**

**忌：**

1. 捱夜，因傷神等於傷精，傷精則傷陰，會令眼睛加倍乾澀；
2. 燥火食物，如煎炸、辛辣，甚至熱性水果如榴槤、芒果、龍眼、荔枝等；
3. 壯陽食物，如牛脰、牛髓、骨湯、雞湯、雞腳湯、蓮藕鯉魚湯均在此列。

**宜：**

多飲清肝茶或湯。

方1：白菊花、草決明、白芍各3錢，夏枯草5錢，3碗水煲成1碗，需時約45分鐘，怕苦可加蜜糖（每日飲用，直至「眼屎」減少，可轉下方）。

方2：白菊花、密蒙花、青葙子、蕤仁肉、關沙苑、百合各3錢，煲湯日日飲。湯料可每日轉換，輪流用日月魚、瘦肉、山斑魚、生魚、豬脰、水魚、海參、鮑魚等滋陰食物。

中國醫學源遠流長，為使讀者對中醫有更深入的了解，現邀請天健會的何顯亮中醫師解答讀者對健康及中醫的疑問，歡迎來信詢問。來信請寄香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌》收，或傳真2895 6840。