

煥發眼睛的神彩

與 康青會會員討論青光眼的保健，他們都熱烈發問有關眼睛的知識。西醫認為，青光眼的成因是由於眼睛的前房、後房充滿房水，作用是提供營養予晶體、虹膜及角膜，而房水由睫狀體不斷產生，經過後房、瞳孔、前房角，排出進入血液、眼內壓取決於房水量。若房水增多而又不能正常排出，會造成眼壓上升、視覺神經受損、視力下降變差，形成青光眼。

中醫認為視覺神經受損萎縮，是視覺神經退行性病變，屬難治眼病，中醫稱為「視瞻昏渺」、「青盲」、「綠風內障」等症。其病多由於肝腎陰虛或肝鬱損氣、肝鬱少津或心脾兩虛引起；多見神散、氣不榮於經脈、眼失滋養、視力下降。

肝眼互為表裏

病人多以降壓藥，使眼壓下降，因此「降壓」成為主要手段。青光眼發作期，病人多有偏頭痛、惡心嘔吐，伴有視力急劇下降。俗世將青光

眼視而不見者稱為「發青光」，眼球手觸之處硬如石塊。病發初期應爭取時間治療，若調理失當，治療錯誤，將促成永久失明。西醫常作手術治療，中醫多以補肝腎，審症求因，審因論治。

古代醫家多以瀉肝潛陽之法治青光眼，着重強調理肝、膽、腎三經的正常，又以滋陰瀉肝之法為多。

母親生前常煲夏枯草加片糖給我飲，夏枯草瀉肝火，甜味滋養肝膽。人們若常發脾氣，肝火上升，眼壓便增高，因此要控制情緒，情緒鬱結及激動，對肝不利。肝與眼為表裏，互相連成因果，肝不好，眼睛一定不好。

民間的枸杞豬肝湯可多吃，枸杞益眼，吃枸杞葉配豬肝，以形補形，必有效果。亦可以用杞子蒸飯，用杞子與米同煮，飯熟伴吃益固肝腎；又可以用杞子、雪耳、菊花煮糖水，明目益肝。菊花是最好降壓品，菊花能輕清頭目，古代用菊花枕伴睡，使人頭腦清醒目亮，可用綠豆數斤及菊花乾品放入枕袋內，布質最好能透氣。

注意使用數月後有否生蟲及變質，壞則更換。

師傅曾傳授一味叫蕤仁肉的藥材益眼，可用蕤仁肉六錢、白芍三錢、石斛三錢、谷精子三錢、菟絲子三錢、菊花三錢、丹參三錢、甘草一錢，以四碗水煎成一碗喝（一人份量，服前要先作中醫診症才可使用），可清肝補腎散瘀。

血壓高損視覺神經

多吃鮑魚海參滋陰，喝奇異果汁增維他命C，吃魚肝油及紅蘿蔔增維他命A、淮山杞子多吃補肝腎，蜜糖滲透力強可使房水排出減壓、眼壓高時可喝杯蜜糖或以溫水浸腳十分鐘，使頭上血液往下走降壓，要戒吃太鹹食物。血壓高，眼壓也高，容易壓傷視覺神經；亦要減少暗室工作，多看綠色。基本要注意情緒，不要動怒，怒則傷肝，要同情安撫發脾氣的人，免他損害肝臟。多運動，飲食適量，不要一次過喝太多水，大蒜傷肝少吃，祝君早復光彩。✔



黃韻材