



# 保養眼睛的中藥與食療

文／中醫部內科 醫師 林欣瑩·葛正航

**眼**睛自古就被稱為靈魂之窗，從早到晚，它一直兢兢業業地堅守工作崗位，將外界的美好傳送到我們的心中，但我們卻視之為常，總要等到視線模糊、眼睛乾澀，才驚覺不妙。正因眼睛如此重要，我們平常就應好好的保養眼睛，別讓眼睛罷工。

## 眼睛為何會疲倦？

為何眼睛常常出問題呢？主要有幾個原因，首先是現代人眼睛的使用度大幅增加，上班時盯著電腦，下了班賴在沙發上看電視，通勤的時候、等人的空檔，頻頻用手機、平板電腦打發無聊的時光。仔細算算，我們幾乎無時無刻都在近距離的使用眼睛，這樣的工作量，難怪眼睛吃不消。再來就是熬夜念書、工作或玩樂，不讓眼睛充分休息，也不抽空到綠野散心望遠，再加上嗜食烤、炸、辣之物，都會對眼睛造成傷害。

## 保養眼睛要從內在做起

古代中醫眼科名著《審視瑤函》中對眼睛保養及眼病的預防有云：「內則清心寡慾，外則惜視減光，蓋心清則火息，慾寡則

水生，惜視則目不勞，減光則膏常潤，臟腑之疾不起，眼目之患即不生，何目疾之有哉」，意即保養眼睛需從內在做起，保持心情輕鬆，切忌多思煩躁，房勞色慾也要盡量減少，臟腑無病就不會影響眼睛健康。

## 中醫治療眼疾所用藥物

中醫眼科常用的藥物主要分為兩類，一為補益類，一為疏散風熱類。

● **補益之藥**：中醫古籍《銀海精微》中提到「肝腎之氣充則精彩光明，肝腎之氣乏則昏朦眩暈」，年輕人生活緊張，忙碌熬夜，傷肝又傷腎；隨著年紀漸長，肝腎退化不足，老年人當然會眼睛乾澀、視力模糊。正因眼病每因肝腎功能不足而起，所以臨床常用滋肝補腎的藥物，以下介紹幾種：1. **枸杞子**，相信這味藥大家並不陌生，著名方劑杞菊地黃丸就含有此藥。枸杞性味甘平，可以補肝腎及明目，神農本草經更有「久服堅筋骨，輕身不老」的記載。2. **熟地黃**：熟地黃味甘性微溫，有補血滋陰，益精填髓的功效，《本草備要》謂其可「滋腎水，補真陰，填骨髓，生精血，聰耳明目」。

- **疏散風熱之藥**：常用者如下：1. **菊花**，性味辛、甘、苦，微寒，疏散風熱多用黃菊花，平肝明目多用白菊花，《本草發揮》記載其有養目血的功用。2. **蔓荊子**，性味辛、苦，微寒，可疏散風熱、清利頭目，本院的「益氣聰明湯」即含此藥。



(作者提供)

### 保護眼睛的飲食要如何選擇？

- **多吃富含葉黃素的深綠葉菜與黃色蔬果**（如：菠菜、綠花椰菜、甘藍菜、地瓜葉、葡萄、奇異果、南瓜、枸杞子等）。因人體無法自行合成葉黃素，須由食物中攝取，葉黃素有保護眼球和抗氧化的能力，可抑制水晶體和視網膜的氧化，也可幫助改善視力。
- **攝取含有維生素A的食物**（如：魚肝油、肝臟、胡蘿蔔、菠菜、牛奶、蛋黃、番茄等）。維生素A是視網膜內感光色素的組成成分，可保護眼睛和增進視力，但不可攝取過量，否則會引起中毒。另外，維生素C、E也須適量補充，以增加抗氧化能力，一般蔬菜水果中皆有。
- **適量攝取柑橘類水果**（如：桔、橙、檸檬等），對改善近視、老花眼、白內障、乾眼症都有幫助。
- **黑木耳可以改善眼底血管彈性**
- **多服用可滋養肝腎的食物**（如：桑椹、芝麻、腰果、黑豆、枸杞子等）
- **忌菸酒，少吃烤炸辣或刺激性食物**，否則容易加重乾眼症狀，或使青光眼患者眼壓升高。

### 有助於眼睛保健的中藥茶飲

#### ● 枸杞菊花茶

##### 適用對象：

工作時間長、容易疲勞且長時間注視電腦螢幕者；常感倦怠、視力模糊、眼睛乾澀的長者。

##### 藥材：

菊花8克、枸杞子30克、紅棗5枚

##### 作法：

紅棗剝開去籽，將藥材放入鍋中加水1000c.c.煮沸後，再小火燜煮5-10分鐘即可飲用。也可加入適量冰糖，增加茶飲風味。

##### 藥材用途：

菊花能疏風清熱、解毒明目；枸杞能補肝腎、益精明目；紅棗能補中益氣、養血安神。三者合用可以保肝明目，消除眼睛疲勞。

##### 注意事項：

如果感冒發燒、口乾舌燥且喉嚨痛，或者有身體發炎、拉肚子等現象，應暫時停止飲用。另外，若是經常感到勞累或年老體弱者，可加入少許西洋參同煮，有補氣生津的功效，能增強體力。含有人參類的茶飲，盡量在白天喝，避免睡前飲用，否則有些人會因亢奮而失眠。

## ● 清肝明目飲

### 適用對象：

工作壓力大、常熬夜、易口渴，且眼睛乾澀、經常目赤腫痛者。

### 藥材：

桑葉10克、菊花10克、炒決明子10克

### 作法：

藥材洗淨後，放入鍋中加水1000c.c煮沸即可飲用。

### 藥材用途：

桑葉能清肝明目、疏散風熱；菊花能疏風清熱明目；決明子能清肝火、益腎明目、潤腸通便，也有降血壓、降血脂的功效。

### 注意事項：

拉肚子或常胃痛的人要謹慎服用。

## ● 安神明目飲

### 適用對象：

體質虛弱、勞累、神經衰弱、有睡眠障礙者。

### 藥材：

龍眼肉（桂圓）20克，紅棗5枚、黃耆10克

### 作法：

紅棗剝開去籽，將藥材放入鍋中加水1000c.c煮沸後，再小火燜煮5-10分鐘即可飲用。可加入適量冰糖調味。

### 藥材用途：

龍眼肉可養血安神，紅棗補脾又可補血安神，黃耆補中益氣，三者搭配，可增強體力和免疫力，眼睛比較不容易疲勞。

### 注意事項：

飲用後如果感到口乾舌燥，請先減少飲用量或暫停飲用。

## 日常生活作息應注意事項

- 千萬不要熬夜。睡眠是身體進行修復的最好時機，要保持充足的睡眠。
- 經常讓眼睛休息。避免長時間盯著螢幕，每半小時就必須休息5分鐘，起來走動一下，順便動動眼、眨眨眼或是閉目養神，可增加眼球周圍的血液循環，防止眼睛過勞和乾澀。若眼睛痠澀疲勞，可用熱毛巾熱敷眼睛，或雙手互搓至掌心發熱，溫覆在眼睛上。
- 閱讀時採光要充足，但也要避免太強或太刺眼的光線，才不會造成視力傷害。
- 若在戶外工作或活動，要避免陽光直射或戴上防紫外線的太陽眼鏡。過量的紫外線曝曬容易造成白內障、視網膜黃斑部病變、角膜病變等。
- 保持心情平穩，調適生活壓力，全身氣血的流通自然會順暢，使眼睛能得到充分營養。
- 適度運動，將體重和血脂肪、膽固醇控制在理想範圍內，遠離「三高」，使全身和眼睛的血管通暢有彈性。

## 中醫治療眼疾的特色

中醫在治療眼睛疾病時，除了局部狀況外，更注重全身臟腑的變化，且可運用各種補氣血調陰陽的藥物，針對個人體質辨證論治，讓眼睛更輕鬆，視力更清晰。👓

