

中醫護眼保健

眼睛，是人類身上
最迷人、最美麗的器官，
它的結構輕巧精細，

秘訣大公開

每日與我們朝夕相伴，帶領我們認識週遭環境、學習知識，
豐富了我們的生命，也讓生活充滿色彩。

這個僅重約 7 公克、直徑約 2.5 公分的眼睛，
除了具有「認知」功能這項殊榮外，還可表達情感。
如此重要的靈魂之窗，若讓它生病，
除了會帶來生活上的不變外，也會讓它魅力大減。

台灣有舉世聞名的近視罹患率，隨處都可看見帶著厚厚鏡片的學生，幾乎快成為「人手一鏡」的境界，這現象讓許多家長非常擔心。根據衛生署統計發現，國小一年級罹患近視比例約為 20.2%，是 17 年前的三倍；至六年級的近視比例已超過 60%；國中三年級近視比例約有 81%；高三學生罹患近視比例更高達 84.2%。如此高比例的數據，就算家長不擔心，政府也已憂心起來！

飲食中適當補充 維生素 A

中醫認為，近視屬於「能近視遠症」的論述範疇，致病原因為心陽衰弱，神光不得發越於遠處；或肝腎兩虛，精血不足，以致神

光衰微，不能遠望。高度近視（600 度以上）常可誘發合併症，如白內障、青光眼、視網膜剝離，及黃斑出血、變性等，尤以後二者最常發生，嚴重者還可導致失明。所以，近視是一種病，不能等閒視之。

對於眼睛的保健，除了多接近大自然，多看遠處及綠色植物，日常生活中也要讓眼睛有足夠的休息時間。此外，飲食中應適當補充富含維生素 A 的食物，如紅蘿蔔、海藻、綠色蔬菜、魚肝油、動物肝臟等，因維生素 A 缺乏時易引起視覺障礙、眼睛疲勞、眼屎多、角膜紅腫等症。中藥方面，可服用六味地黃丸加枸杞、菊花，明目地黃丸或柴胡加龍骨牡蠣湯，均可有效改善視力衰退、眼睛疲勞等症。

介紹護眼藥膳二味

提供下列幾種對眼睛有益的藥膳食療供讀者參考：

一、護眼藥膳：

（一）家常視寶湯：

材料：

鴨肝 150 克、芹菜 50 克、木耳（水發）20 克、鮮蘑菇 50 克、蒜頭、蔥薑、麻油、鹽、米酒各適量。

製作方法：

1. 芹菜切小段，磨菇、木耳切丁，肝切成泥狀拌入米酒、鹽及太白粉。

2. 油燒至 5 分熱，爆香薑、蒜，加入磨菇、木耳，加適量水，煮沸，再加入肝泥並攪和，調味，投入芹菜煮沸，起鍋滴入少許麻油。

功效：

補益肝腎、養血明目、增強免疫力。適合肝虛目暗、視



物模糊、夜盲、貧血症，是小兒護眼的最佳食療方。

(二) 菠菜護眼湯：

材料：

1. 豬肝60克或土雞肝2付、菠菜130克、食鹽、香油各少許，清高湯1公升。
2. 故紙、谷精、甘杞、川芎各15克。

作法：

1. 將四味中藥材洗淨加水1000 C.C.，煎煮約20分鐘，濾渣留湯備用。
2. 豬肝去筋膜洗淨後切薄片，菠菜洗淨後切成小段備用。先用少量油爆香蔥花，加入中藥汁、豬肝、菠菜，煮開後放入適量食鹽，攪勻後起鍋加入少許香油即可食用。

功效：

補肝養血、明目潤燥。常食可改善視力，並可治療小兒夜盲症、貧血症，均有良好的補益作用。

介紹護眼茶飲三味

二、護眼茶飲小品：

(一) 芝麻枸杞茶：

材料：

沙苑子10克、菟絲子10克、黑芝麻12克、枸杞子20克、首烏15克、澤蘭10克、食鹽10克。

作法：

食鹽炒熱，加入枸杞續炒至發脹，即篩去食鹽取枸杞與餘藥煎煮約12分鐘，再浸泡10分鐘，濾去渣，代茶



飲用。

功效：

明目。主治視力減退。

(二) 五味蜜茶：

材料：

北五味4克、蜜蒙花6克、綠茶粉1克、蜂蜜10克。

作法：

北五味子入鍋略炒稍焦，再加入蜜蒙花與水約450 C.C.，煮沸3分鐘，過濾加蜂蜜拌勻，待稍冷適量時再入綠茶粉攪和均勻即可飲用。

功效：

主治視力功能減退。

(三) 決明子茶：

材料：

決明子10克、菊花5克、山楂15克。

作法：

決明子略搗碎後，加入菊花、山楂，以沸水沖洗，加蓋燜約30分鐘，即可飲用。

功效：

主治頭部暈眩，目昏乾澀，視力減退。

平時護眼須知

日常生活注意事項：

1. 充足的睡眠。大人約需7~8小時，小孩應在8小

時以上。

2. 避免偏食，以攝取均衡營養。

3. 多接近大自然，享受日光浴。因陽光可將血液引向眼睛，使眼睛的肌肉和神經放鬆。

4. 講究用眼保健。不長時間連續閱讀及寫作，每隔15分鐘約休息5分鐘，並有正確閱讀姿勢，注意做到脊柱打直，胸不前傾、不歪頭、不聳肩、兩足落定呈均衡穩定體位，眼距書本保持30公分，書本與桌面約呈30~40度角，光線照明充足。

5. 忌於晃動之場所閱讀書報。因眼睛必須不斷改變水晶的曲光來調整適應，使眼睛極易疲勞，而使視力下降。

學齡前太早使用眼力學習，對孩童將來眼睛發育是有害的。近視的預防應該在還沒發生前開始，並從小教導正確的護眼觀念。萬一罹患近視，發生初期應接受治療，不宜直接配戴眼鏡或開刀，並為孩子安排適當的作息，以緩減近視度數持續加深。