

認識乾眼症 中西醫預防有法



眼科專科醫生李琬微表示，當眼乾問題持續，或會增加眼睛的發炎因子，形成惡性循環。



註冊中醫蔡梓銘指出，熬夜會耗損身體氣血，間接導致眼乾問題。

新冠疫情期間，很多人會經常感到眼乾，若口罩不夠貼面，呼吸時「漏風」，更容易刺激眼睛及加速淚液揮發。記者專訪眼科專科醫生李琬微及註冊中醫蔡梓銘，從中西醫角度講解乾眼症成因及舒緩方法，並解說如何由生活入手預防乾眼症。

記者：Karena



日常應多讓眼睛休息，保護好「靈魂之窗」。

現代人過度使用電子產品，導致眼睛經常乾澀，西醫認為乾眼症可分為缺水型、缺油型或混合型，眼科專科醫生李琬微指出：「乾眼症代表淚水分泌不足，導致眼表沒有得到充分滋潤，令眼睛不適，過度乾燥甚至會造成結膜炎。眼球表面有一層淚膜，覆蓋在眼角膜及結膜上，形成一層濕潤保護膜，維持眼睛表面健康。淚膜又可分為三層，最外面一層叫脂質層，中間一層叫水液層，最低一層叫黏液層，眼球表面若缺乏油脂，就是缺油型乾眼症，或稱為揮發性乾眼，患者出現淚腺功能障礙，如腺管堵塞不能分泌足夠油脂。缺水型患者因淚腺不健康，如年紀老化、更年期荷爾蒙變化、長期服用藥物、做過眼科手術、長期佩戴隱形眼鏡等令淚腺功能下降，不能分泌足夠淚水，就是缺水型乾眼。混合型則是兩者都有。生活習慣不良也會使淚水過度揮發，如長時間看電子螢幕令眼睛眨眼次數下降，又或上班族長期處於空調或暖氣房內，室內濕度減低，也會增加淚水揮發。」

《黃帝內經》有指「肝開竅於目」、「目者，肝之官也」，護眼與肝是否息息相關？中醫蔡梓銘解釋：「中醫所謂的『肝』並非單指器官的肝，同時也指身體氣血往上『升』的狀態。眼睛在身體上方，要倚仗氣血向上『升』流動。因此要調『肝』不僅要補氣血，更要讓氣血往上『升』。《內經》云：『五臟六腑之精氣，皆上注於目。』眼睛反映了身體五臟六腑之氣的盛衰。除了長時間用眼看電腦、手機屏幕，其實缺乏睡眠、勞累過度等間接原因，也會導致身體肝腎氣血逐漸虛弱，影響眼睛的濡養。」中醫注重人體的平衡，認為不論身體的氣血、能量是過多還是過少，都有可能導致眼睛乾澀，蔡醫師表示：「氣血、能量過多會造成肝火旺盛，患者平時容易動怒，做事較急躁，面色偏紅，多汗，口舌易乾；也有脾胃虛寒型，人較抑鬱，胃口不佳，易有腹脹不適；氣血不足造成肝腎

陰虛型，腰膝易有痠軟乏力，人較易疲倦。」

眼藥水應小心選擇

眼乾時會出現眼睛紅腫、灼熱、乾癢，如何分別乾眼症及結膜炎？李醫生指出：「乾眼症的症狀包括眼睛乾澀、眼睛有異物感、有灼熱感、感到眼睛疲勞想合眼、紅腫出血、畏光怕風、眼睛癢癢，嚴重的更會有間歇性視力模糊。結膜炎會使眼淚分泌較多，患者結膜上會有淚泡，像一粒粒的顆粒，需要靠醫生臨床檢查用裂隙顯微鏡去分辨。結膜炎也有其他成因，包括傳染性結膜炎，如因食物感染、病毒感染、或因手部衛生問題引起，也有因眼結膜產生敏感反應而導致結膜炎，如塵蟎、灰塵、花粉、動物毛髮等致敏原。」滴人工淚液可以滋潤及舒緩眼睛不適，李醫生指出：「如是敏感性結膜炎，可以滴抗敏感藥水，如抗組織胺、肥大細胞穩定劑，或嚴重時可用類固醇的藥水。感染性的結膜炎可以用抗生素眼藥水，還有其他藥物外的治療包括淚小管堵塞手術、脈衝光治療等，可減低因眼睛乾澀而要滴眼藥水的次數，但也並非能完全根治。一般較嚴重的病人才需要用有功能藥性的眼藥水，但市民要小心使用，必須跟隨醫生處方用量。若自己購買並長期使用，可能會造成副作用，包括眼壓高，引發白內障等。」

由生活習慣預防

人工淚液能舒緩眼乾，但不治本，不管是否有乾眼症，日常也應多讓眼睛休息。李醫生表示：「使用電子產品應遵守『20/20/20護眼法則』，每20分鐘，望20呎外景物，休息20秒，避免長時間使用電腦，總體時間不要超過6至8小時。佩戴隱形眼鏡也不要超過8小時，提醒自己多眨眼、多看遠方。平時可多用熱毛巾敷眼睛，熱敷可以溶解油脂，令油脂不會積聚眼表，使淚腺分泌更活躍。多

喝水、多做帶氧運動，增加血液循環，減少吹冷氣、暖氣，避免暴露於沙塵環境之中。如身處空間特別乾燥，可開加濕器或放霧器。」

眼部穴位按摩助紓壓

蔡醫師推介多到戶外活動，多看綠色植物，讓眼睛得到充分的休息和放鬆，另外他推介「乾洗面」舒緩方法，蔡醫師指出：「雙手摩擦生熱後，將雙手貼在雙眼上輕閉十餘秒，連續四五次；再用食指指腹壓眼骨，由雙眼內眼角往外而內，輕輕繞眼周按摩打圈，刺激眼周的穴位，達到疏通眼部氣血的功效。穴位方面，按摩雙眉頭內側的『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』，都能夠有效舒緩眼睛疲勞。從經絡角度而言，通常深夜1至3時是肝臟調養生息的時候，若能在晚上11時前就寢，就能充分讓肝，甚至是整個身體可能好好休息。」

飲食調理應注意

要補益氣血，中醫首推「明目四君子」枸杞、菊花、決明子、黃芪，另外還有紅棗，蔡醫師表示：「紅棗可以滋補肝血，對眼睛有滋潤作用；決明子清熱明目；枸杞補肝益腎、明目；菊花清熱解毒、明目退翳；黃芪補氣升提。以上食材可以用來泡茶或煲湯，或加入糯米煮粥食用，但須注意黃芪具有一定的溫熱性質，過量食用容易上火。每款藥材的常用量可在10至15克，適合大部分人士，惟脾胃虛寒、四肢冰冷、易見肚瀉人士要慎用。飲食上應避免過度飲酒、暴飲暴食等，以免損傷脾胃，影響身體氣血生成；另眼睛若同時伴有熱感、眼疾較多的人士，就要多吃蔬菜水果和清淡食物。」飲食均衡，並多補充水分，規律作息不熬夜、適當運動舒緩壓力，都有助預防乾眼症。



市面上抗紅筋眼藥水會收縮血管，長時間使用會令眼睛更敏感。



以熱毛巾敷眼十分鐘，有助疏通眼周氣血，舒緩眼睛疲勞。



多吃枸杞能護眼明目、補氣養肝。

中醫推介護眼食療

1. 美顏養目茶

食材：枸杞30克、菊花10克、冰糖適量。

做法：把枸杞放入鍋中加水三碗，浸泡二十分鐘後用大火煮滾，再改用文火續煮二十分鐘，最後加入菊花再煮十分鐘。加適量冰糖即可飲用。

功效：補益肝腎，益氣明目，適合眼睛乾熱，面色稍紅的人士飲用。



2. 紅棗蓮子銀耳羹

食材：紅棗10枚、蓮子50克、銀耳15克、冰糖適量。

做法：將紅棗、蓮子、銀耳分別浸泡後，放入燉盅加適量清水，隔水燉兩小時，最後加入適量冰糖即可。

功效：滋陰潤燥、益氣補血、明目安神，較適合眼睛、皮膚乾燥的人士飲用。



中藥藥名的來由

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



中藥的應用歷史悠久，中藥主要是指「中國的藥物」。古代，許多中藥書籍，常用「本草」命名，如《本草綱目》、《症類本草》等。中藥可以說是以植物的樹皮、草根等為主的純天然物質，可稱為「植物藥」。中藥還包括藥用動物和藥用礦物，與西藥、化學合成藥完全不同。

每味中藥的藥名，均含有中華數千年的文化內涵。中國地大物博，藥源豐富，中藥取名往往有以下方法與特點。
一、根據藥物的產地而取名。如產於四川的「黃連」，被稱作「川連」。產於廣東的「藿香」，被稱作「廣藿香」。產於雲南的「茯苓」，稱爲雲茯苓。產於河南新鄉的「地黃」被人稱作懷地黃。路黨參原產於山西上黨（隋朝稱潞州）。阿膠一藥主產於山東東阿，故稱「阿膠」。

二、根據藥材的植物形態而取名。如中藥「馬兜鈴」，因爲馬兜鈴的果實下垂，像馬頭項上垂下的鈴錘，故得名。「牛膝」的莖上有突出的結節，形似牛的膝關節，故叫牛膝。「人參」一藥，因其藥形像人形體，故有此稱。另外，「烏頭」的塊根像鳥頭，「佛手」一藥形如人的手指，「狗脊」的外形像狗脊上的毛，這些藥，都根據它們的形象而定名。

三、根據藥材的自然顏色而定名。如「金銀花」，開花時爲白色，幾天後變爲黃色，故有金銀花之稱。「白薇」根形細微、顏色潔白，「白茅根」葉似茅草，

「黃柏、黃芩」外皮黃色而得名，「黑丑、墨旱蓮」皮爲黑色，故有此名。「紅棗、朱砂、丹砂」因紅色而有名，「紫花地丁」的花是紫色，故有此稱。

四、因中藥材的特殊氣味而定名。如「麝香」香氣遠傳，「香附、檀香」等都有其特殊的香氣。「敗醬草」有陳醬的特殊氣味，故名。還有「魚腥草」有魚腥味，「雞屎藤」有雞屎味。

五、還有些中藥按入藥部位而命名。如「葛根」以根莖入藥，「艾葉」以植物葉子入藥，「夜交藤」以藤部入藥，「地骨皮」以根皮入藥，「山渣」以果實入藥。
六、按藥材功效命名。如「防風」用來祛風除邪頭痛；「澤瀉」能外瀉體內水濕；「益母草」可治多種婦科病；「千年健」有祛風邪、延年之功效；「骨碎補」治跌打損傷，爲補骨碎之要藥。

七、根據中醫古籍記載的「以穢治穢」原理，利用動物糞便作藥。清代「溫病四大家」之一的王孟英，以善治霍亂著稱，他用藿香正氣丸、理中湯等方藥，發明了「蠶矢湯」，就是蠶的糞便。還有「雞矢白散」用雞屎煮水止嘔吐。「五靈脂」則是鼯鼠的糞便，「夜明砂」是蝙蝠糞便，「白丁香」是麻雀糞便，這些都是臨床常用之藥，且有明確療效，其中機理有待進一步研究。所以，從中藥的命名，幾千年來積累，體現了中華民族閃爍的文化智慧與睿智。

中醫輔助治療肺癌



作者簡介：徐凱，香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授，主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。畢良妍，於廣東省中醫院工作，中醫主治醫生，主要從事中醫內科、腫瘤科疾病中醫藥治療。



徐凱、畢良妍

化療藥物治療肺癌，可達到臨床治癒肺癌，或抑制肺癌生長，延長患者帶瘤生存期。還可輔助肺癌手術治療，增強手術治療效果或殺滅術後殘留的微小病灶。肺癌化療作爲綜合治療的一環，可輔助電療，爲電療增敏或協同殺滅癌細胞。化療還可作爲晚期肺癌的姑息治療手段，用以減輕症狀，改善患者的生活品質。

化療藥物治療肺癌可以導致諸多不良反應。化療藥物在殺滅或抑制腫瘤細胞的同時，身體正常組織細胞也會受到不同程度的損傷，導致患者身體衰弱，疲乏無力、精神萎靡、出虛汗、嗜睡、煩躁不安等不良反應。化療藥物還會引起骨髓造血抑制，出現白細胞、血小板和紅細胞下降；也可引起身體免疫功能下降，導致組織炎症反應，靜脈炎、膀胱炎等。

研究證實，腫瘤病人在化療期間配合中醫藥辨證治療，可減輕化療引起的不良反應，同時還有增進療效的作用。中醫藥治療的作用機制在於：改善癌細胞乏氧狀態，提高化療敏感性；協同和增強化療藥物對癌細胞的殺傷力；逆轉癌細胞的耐藥性，提高化療藥抗癌效果；增強免疫力，提高機體對化療藥物的耐受性；調節機體內環境，減少不良反應發生率。

臨床辨證準確，應用得法，中醫藥不但不會增加化療藥物的不良反應，還可預防和減輕化療引起的不良反應，使患者在化療期間的生活品質有所改善，在心理及身體上更易接受化療，順利完成化療療程。在化療期間配合中醫藥治療，還可以保護後天之本，使患者臟腑

經絡生理功能狀態有所穩定，提高機體正氣抗病能力，控制殘留的癌細胞，起到預防復發和轉移的治療作用。

化療藥物殺滅癌細胞作用較中藥強，因此中醫臨證中可將化療藥物視爲祛邪藥，用以「祛邪抗癌」。中藥扶正、調補氣血有優勢，這時可以使用中藥來「扶正調理」。中西藥物配合使用，共同達到「扶正祛邪，邪祛正安」的治療目的。根據肺癌病人在化療時所產生的不良反應，中醫藥常見的辨證治療方法有：

1) 氣血虧虛型：證候：神疲乏力，面色蒼白或萎黃，唇淡色淡，肌膚少華，舌淡苔白，脈沉細或虛大無力。治法：健脾補腎，益氣養血。方藥：人參、黨參、白朮、茯苓、熟地黃、白芍藥、當歸、川芎、炙黃芪、肉桂、鹿茸或鹿角霜、鹿角膠、砂仁、炙甘草等。

2) 陰虛內熱型：證候：心煩少寐，或潮熱盜汗，口乾渴，小便赤，大便乾結，舌紅少苔，脈細數。治法：益氣養陰，清虛熱。方藥：熟地黃、炙紫甲、銀柴胡、山黃肉、枸杞子、懷山藥、丹皮、白芍、牛膝、菟絲子、茯苓、知母、炙甘草等。

3) 氣陰兩虛：證候：咳嗽，痰稀或黏稠，咳聲低弱，短氣喘促，神疲乏力，微惡風寒，自汗或盜汗，口乾少飲，舌紅少苔，脈細數。治法：益氣養陰。方藥：黨參、西洋參、麥冬、沙參、當歸、百合、玄參、熟地黃、五味子、浙貝母、白芍、陳皮、炙甘草等。（以上療法只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。）