

城市人視力易早衰

與 Ella 茶敘，發現中環 Landmark 正舉行 Be Inspired in Central- Take Another View on Art 的藝術展覽，這畫展突破傳統，將展示藝術作品的方式由畫廊轉移到半空，更細心擺放精心設置的望遠鏡，我好奇地透過鏡片細閱作品的一筆一墨，畫功精細，果然有特色。Ella 見我睇得入神，樂在其中，好奇地加入觀賞行列。

Ella 將望遠鏡飛沙風中轉，轉翻了無數圈，大呻：「都看不到！」我幫 Ella 將望遠鏡校準、對好焦後道：「這角度可清晰望見，從畫的左上角開始……」我一邊講解，Ella 一邊單着眼睛，努力地望，扁扁嘴道：「還是模糊一團。」我往鏡中望：「好清晰啊！」Ella 擰擰頭。

我覺奇怪，並請 Ella 往遠處看，結果如我所料，她出現遠景模糊。Ella 點頭：「我同意，近半年的確出現視力衰退，不但在原有的近視上添加度數，還同時出現了老花。我也想請教，老花不是年老才出現嗎？何解我只三十來歲已不幸出現？更何況人家經常說有近視就不會老花，何解我會中孖寶？可從中醫角度解釋嗎？」

我答：「現代人大多長時間持續近距離注視，如閱讀、看電視或打電腦等，過度使用眼睛，導致眼球調視與滙聚的功能障礙或精神性緊張而產生眼睛疲勞。過度用眼，讓很多人的眼睛比實際年齡衰老得更快。」

「當視神經衰弱、退化時，所造成的視力障礙，視覺會逐漸地模糊不清，你所佩戴的眼鏡就會無效，你的近視度數就會一直地加深加重，視力一直轉弱，嚴重者會令視神經氣血受損而最終導致失明，造成生活上的諸多不便，更會影響事業前途。」下列以中醫角度來解說。

腎虧氣虛經絡堵塞

肝腎虛虧：肝屬木藏血，腎屬水藏精，精血互化，一旦過勞、夜瞓、長期壓力、大病、久病，或產後等使腎精不足，肝血就會得不到補充，肝開竅於目，眼睛也就得不到氣血滋養，繼而影響視覺功能。

氣虛血弱：「五臟六腑之精氣皆上注於目」，若眼睛過勞，令氣血受損，造成周圍供給眼睛營

養及氧氣的無數毛細血管血流變差，水晶體周圍的肌肉負責調校對焦，若肌肉氣血不足或過度疲勞，眼睛會出現腫脹、充血、乾澀、流淚及視力模糊，還可能因而出現肩膀痠痛、頭痛，甚至引發注意力減退及全身疲勞等。例如，經常低頭玩手機時過於專注，眨眼次數會變少，或因空調導致室內過於乾燥，淚腺分泌淚液相對不足，眼球的供血不足，潤滑度欠佳，眼睛容易出現紅腫、乾癢，甚至感染發炎等現象；加上，生活在都市中，缺少凝視遠方和看綠色植物的機會（補肝血），就很容易感覺眼睛疲勞、乾澀，並使近視加深，甚至提早出現老化。

經絡堵塞：眼睛與肝、脾、腎關係密切，而臟腑的氣，是透過經脈才能上通於目，如果經絡堵塞，便會使眼睛出現功能性退化。

Ella 追問：「哪可怎樣處理？」我答：「針灸：針刺合谷、光明和睛明等穴，平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日一次，七次為一療程，具有補肝明目、通絡化瘀、退翳益精和補眼護眼的作用。」據研究顯示，針灸有助疏通阻塞之經絡，促進血液循環，恢復眼部視力健康，讓明眸再現。

本草醫藥坊