

眼乾滿佈紅筋

秋燥，不單皮膚乾燥搔癢，就連眼睛都變得乾澀不適，有時甚至紅筋滿佈仿如「眼火爆」。不想眼紅嚇人，可以針對以下症狀，自行對號入座。

中醫成因

1. 肝腎陰虛

眼睛跟肝腎有著密切的關係。肝為剛臟、主藏血、並開竅於目，賴腎水以滋養。如果肝腎陰虛，引致腎水不足，精不化血，血不養肝，津液不足而不能上注於目，那麼眼睛就會出現滋養不足的情況，繼而產生乾澀、疲倦、眼紅刺痛的乾眼症現象。

2. 肝火上升

睡眠不足亦會使人煩躁，影響肝臟，引發肝火上炎，令眼睛出現紅筋、眼球結膜充血及眼珠脹痛。捱夜會引起肝腎陰虛，因「肝主目」，肝腎陰不足，則會致眼睛的分泌亦減少，出現眼乾不適的情況。

3. 眼睛使用過度

中醫有「久視傷血」的說法，此「血」泛指滋潤營養身體組織的重要物質。當用眼過度時，大量物資與能量被消耗在視力上，相對較次要的淚腺分泌就被縮減。且眼睛過度運轉所產生的代謝廢物也會堆積在眼球周圍，阻礙營養物質的輸送，結果導致眼睛乾澀、疲累、紅筋滿佈。

4. 眼局部循環不良

過度用眼易在眼球及周遭組織堆積代謝廢物，使局部循環不良。淚腺在潤滑眼球表面之餘，更是排泄器官，眼垢內含眼睛的代謝廢物，當用眼增多時，眼垢亦隨之增多。但當淚腺分泌低下時，眼垢排出減少，眼睛的代謝廢物更易堆積，令眼周局部循環變差。

高危人士

1. 長時間處於空調室內環境
2. 作息時間不定
3. 長時間佩戴隱形眼鏡
4. 長時間望著電腦螢幕工作
5. 吸煙、嗜酒人士

治療方法

1. 針灸

針刺睛明、攢竹、太陽、四白、太沖、光明、三陰交、百會、風池。隔日 1 次，每週治療 3 次，7 次為 1 療程。針刺可平衡肝腎臟腑，從而調節淚腺分泌，有效解決眼乾不適；同時強化眼部四周血液循環，有效舒緩眼部紅筋。

2. 食療湯水

紅棗杞子豬肝湯（二人份量）

材料： 豬肝半斤、瘦肉半斤、杞子 1 兩、紅棗 8 枚、鹽適量

做法： 1.將豬肝和瘦肉洗淨，切片待用。

2.杞子、紅棗洗乾淨。

3.鍋裡下適量的水，下杞子、紅棗大火煮開轉小火煮 10 分鐘。

4.下豬肝、瘦肉，中火燒開，待瘦肉熟透後加鹽調味即可。。

功效： 補虛益精，清熱祛風，益血明目。預防肝腎虧虛所引起的眼乾及眼部紅筋。

本草醫藥坊