

# 明目養肝

Winnie 春節時離港度歲，近日，終於可以稍為靜下來相約姊妹們見見面，順便大派手信。甫坐下，見 Winnie 雙目無神兼佈滿紅筋，還不時不自覺地擦眼，關心地問：「怎麼了？靈魂之窗不適嗎？」

Winnie 用手背向眼睛大力擦幾下，然後道：「唉！靈魂之窗正出賣了我的靈魂。」

我不明所以，Winnie 續：「新年開工不到兩周，便出現情緒不穩、易怒、眼睛乾澀、頻頻流目油和口乾舌燥等，初以為是過年出門吃喝玩樂、作息不正常，以致無法收心，加上開工後工作與應酬繁忙，日夜顛倒，導致雙目無神兼佈滿紅筋，怎料近日雙目變得奇癢難擋，長出眼瘡，不但使眼線邊緣紅腫，有礙觀瞻，還有異物感，極度不適。今次見到你實在太好，究竟我雙目發生甚麼事？」

經詳細了解後，Winnie 是肝火上炎與脾胃濕熱而令靈魂之窗出現病態。

Winnie：「請指教！」我答：「五行中的春天，入五臟中的肝。所以春天是調肝養肝的季節，相對地，若果肝臟失衡亦會在春天出現疾病。」

## 1. 肝火上炎

『肝開竅於目』、『肝氣通於目』，因身體虛弱導致氣血精液不足，經絡不通，令血液無法輸送到眼睛局部，或因長期捱夜引起肝火旺盛，導致局部血液不通，或因肝受到風寒而動亂導致肝火上炎，由於春天天氣陰晴不定，肝火容易被外在環境影響，肝火一旦啟動，常見表現目赤眼紅、目乾痕癢、出油長瘡、情緒不穩、口乾舌燥、失眠多夢、眩暈和高血壓等症狀，嚴重時會肝氣犯脾，影響腸胃系統，引起胃炎、胃潰瘍等毛病。

## 2. 情志不舒

中醫提到『怒則傷肝』，情緒起伏過大，很容易影響到肝；過年後的情緒失控，大都是春天惹的禍，依據中醫五行，春天走的是肝經，肝火過旺會引起自律神經失調和發怒。

## 3. 肝血虛

中醫認為，『五臟六腑之精，皆上注於目』，而肝開竅於目，多因長期捱夜或壓力大，都會造成肝血虛，繼而造成雙目無神。

## 4. 眼睛使用過度

手機與電子屏幕不離手，『久視傷血』，此『血』泛指滋潤營養身體組織的重要物質。當用眼過度，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。

## 5. 脾胃濕熱或濕寒

脾胃是人體的除濕機，由於春季氣候濕熱，加上你近期餐宴頻頻，飽食積滯，令體內積累濕氣。表現為脹氣、消化不良、倦怠、眼乾澀、畏光、疼痛、視物模糊、易疲勞、目珠乾燥、口乾、便乾和尿黃等。

Winnie 續問：「有甚麼人是高危？」

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. 壓力大、情緒不穩、飲食不節制和吸煙、嗜酒人士。

Winnie：「那可怎麼解決？」

針灸

針刺四白、太陽和合谷等穴，平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，除可補血活血、養肝明目、保肝固腎外，還可強化脾胃功能，幫助消化系統運作，加強眼周氣血循環，便能改善雙目無神、紅筋密佈、乾澀、疼痛、流目油和眼瘡等情況，更可治療及預防目視不明、目痛、夜盲症和飛蚊症等眼疾，讓靈魂之窗重拾亮麗神彩。