

## 「睇野眼濛濛」，慎防白內障

常常見到中老年人手拿智能電話，嘴上說「眼濛濛」，嚷著要更換大屏幕的智能電話，隨著智能電話、電腦、電視普及，許多人到了40歲左右就發現自己「睇唔清」，還伴有眼脹、頭痛，到醫院一檢查，發現竟然患上白內障。白內障是指眼球內的水晶體，一般因為年紀大或過勞而老化，或某些疾病和其他原因導致水晶體變硬或混濁，造成視覺模糊，影響視力。典型的白內障臨床表現是漸進性視力下降，因為晶狀體的密度有所變化，有時候伴有單眼複視（單眼看東西時出現多個物像）又或近視度數加深等等的症狀。一般而言，隨著年齡的增長，白內障的發病率逐漸提高，據香港醫管局統計顯示，白內障是香港第五大致盲的眼疾。所以長者必須重視「未病先防」，「已病防變」。

中醫認為「久視傷血」而「肝主藏血」，另外又言「肝開竅於目」，可見眼，血，肝三者息息相關。眼睛剛發現問題時未必一定要通過手術解決，如果及時通過藥物和膳食等手段調節人體的臟腑功能來「養肝護眼」，也能遏制或延緩晶狀體混濁、防止視力進一步惡化。白內障早期，患者晶狀體開始發生混濁，隨混濁的發展，視力逐漸緩慢下降，但這段時間一般相當漫長，有的幾年，有的甚至是幾十年的時間。在患病的早期，以中醫基礎理論為指導，通過辨證分型，對症下藥，以減緩其發展。

其病因主要有三：

1. 年老體衰，致肝腎兩虧、精血不足；
2. 飲食不節，令脾失健運，精氣不能上榮於眼目；
3. 平素易怒，令肝經鬱熱上攻眼目致病。

### 一、肝腎虧虛型

症狀：視物昏朦，如隔薄煙輕霧，視力日漸下降，頭暈耳鳴，腰膝痠軟。

食療：**鱉魚滋腎湯**

材料：鱉魚1隻(約半斤)，菟絲子1兩(包)，關沙苑5錢(包)，谷精草3錢，熟地黃8錢。

製法：將鱉魚放沸水鍋中燙死，剝去頭爪、揭去鱉甲，掏去內臟，洗淨切成小塊，放入鍋內。

再放入洗淨的菟絲子、關沙苑、谷精草、熟地黃，加水適量，武火燒開，改用文火燉熬至鱉肉熟透即成。

功效：滋陰填髓、補益肝腎。

### 二、脾氣虛弱型

症狀：視物昏朦，如隔薄煙輕霧，精神萎靡，肢體倦怠，飲食乏味，面黃肌瘦，大便溏泄。

食療：**北蓍黨參燉牛肉**

材料：北蓍、黨參各5錢，淮山4錢，杞子3錢，黃精5錢，谷精草3錢，牛肉4兩，生薑3片。

製法：先將牛肉洗淨切塊氽水，把其他材料浸洗乾淨，一同放入燉盅內，加水四碗，慢火燉一至兩個小時，加鹽調味，即可飲用。

功效：健脾補氣、益胃養血。

#### 食療：北蓍黨參杞子粥

材料：北蓍 5 錢，黨參 3 錢，枸杞子 3 錢，白米 2 兩。

製法：將北蓍、黨參、枸杞子煎湯去渣取汁，將汁煮白米成稀粥，即可食用，可常服。

功效：健脾補氣、益胃養肝。

### 三、肝熱上擾型

症狀：頭痛目澀，眵淚旺躁，口苦咽乾。

#### 食療：谷精草決明茶

材料：谷精草 3 錢，木賊 3 錢，草決明 5 錢，石決明 1 兩，白菊花 1 兩，山楂 5 錢，可自加蜂蜜。

製法：先把材料浸洗乾淨，放入煲內，加水四碗，以大火煲滾後，轉慢火煲約一小時，加蜂蜜調味，即可飲用。

功效：平肝清熱、滋陰養肝。

### 四、陰虛濕熱型

症狀：目澀視昏，煩熱口臭，大便不暢。

#### 食療：去濕降火湯

材料：谷精草 3 錢，木賊 3 錢，生地、熟地各 5 錢，天冬、麥冬各 5 錢，綿茵陳 5 錢。

製法：先把材料浸洗乾淨，放入煲內，加水五碗，以大火煲滾後，轉慢火煲約一小時，即可飲用。

功效：清熱降火、滋陰養目。

### 預防白內障有法

定期檢查，以利及早發現病變：二十歲後須每年進行一次眼科健康檢查，如屬四十歲以上、高危一族者，更應每半年檢查一次。

配戴防 UV 鏡：於戶外工作或活動超過半小時，即應戴防 UV 太陽鏡，降低晶狀體受紫外線照射而病變的風險。

中醫學認為 "肝開竅於目"，白內障是肝腎不足，五臟六腑之精氣不能上注於目所致。因此一方面可以適當服食補益肝腎、補益氣血的食物；一方面宜增加營養物質。補肝腎、補氣血食物：枸杞子、淮山藥、扁豆、核桃、花生、芝麻、栗子、蓮子、茨實、百合、龍眼肉、紅蘿蔔等。富含蛋白質及維生素的食物有肉類：瘦肉、新鮮魚肉、雞蛋、豆腐、豆製品；新鮮蔬菜，新鮮水果如藍莓、番茄、西蘭花、菠菜等，補充維他命 A、C 及 E，對眼睛亦有保養作用。白內障患者亦忌吃辛辣和刺激的食物，如辣椒、大蒜、烈酒、濃茶、炒花生、炸油餅、油條等；白內障未成熟期經過食物的調養，一定程度上可以延緩白內障的發展，改善視力。