

## 眼眉跳辨吉凶？

眼皮跳泛指眼皮頻頻跳動，牽及眉際，不可以自主控制而言。在玄學上，眼眉跳在左眼或右眼就象徵著將有吉兆或凶兆的事情發生。但是中醫認為眼眉處為肝膽、脾腎經絡體表巡行之處，故常說與肝膽、脾腎有關。

若偶然跳一跳當然不屬於病態，但是變得頻繁則要小心！輕則口乾口苦、頭痛耳鳴、脅肋脹痛；重則可能演變為視神經炎、視神經萎縮等等。若跳動過頻或久跳不止，謹記要調治；眼皮跳與西醫所言眼輪匝肌及面神經痙攣引起的眼瞼痙攣相似。

眼皮跳在古代醫書《審視瑤函》稱為「睥輪振跳」：「此症謂目睥不待人之開合，而自牽拽振跳出。乃氣分之病，屬肝脾二經絡之患。人皆呼為風，殊不知血虛而氣不知順，非純風也。」；而《目經大成》稱為「目瞤」：「此症謂目瞤不待人之開合，而自牽拽振跳也。蓋足太陰、厥陰榮衛不調，不調則鬱，久鬱生風，久風變熱而致。」

在中醫臨床辨症之中，一般常見之分型如下：

### 一、肝膽濕熱型

症狀：眼朦，頭痛頭脹，口乾口苦，急躁易怒，尿黃便秘，面紅目赤，又或兼耳鳴，脅痛。

食療：**夏枯草茵陳黃豆湯**

材料：夏枯草 5 錢，綿茵陳 5 錢，生地 1 兩，生薏米 1 兩，女貞子 5 錢，蒺藜 3 錢，黃豆 4 兩，瘦肉半斤，蜜棗 4 粒，鹽少許。

製法：先將瘦肉洗淨飛水；將黃豆浸透洗淨；其他材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，加入清水適量，煲滾後改用慢火，煲 1~2 小時加鹽調味即可。

功效：清熱利濕，疏利肝膽。

註釋：夏枯草補肝血，緩肝火，解內熱，散結氣；綿茵陳清利濕熱；生地清熱涼血，養陰生津；生薏米健脾利水滲濕；女貞子補肝腎陰兼能明目；蒺藜平肝疏肝，祛風明目；黃豆能寬中導滯，健脾利水，解毒消腫。

### 二、肝氣鬱結型

症狀：眼覺刺痛或眼脹痛，情志抑鬱，胸脅脹滿，善嘆息，脘腹痞滿，食少納呆，而婦女又可兼見月經不調等。

食療：**黑糖逍遙花茶**

材料：合歡花 3 錢，玫瑰花 3 錢，鬱金 2 錢，女貞子 5 錢，蒺藜 3 錢，黑糖適量。

製法：將材料洗淨，加入清水 3 碗，以武火滾水後改用文火煲 20 分鐘，調入紅糖適量，即可代茶飲用。

功效：疏肝解鬱。

註釋：情志不舒，肝失條達，氣鬱絡阻；鬱金，合歡花及玫瑰花皆能行氣解鬱，和血，止痛；合歡花見字知意，能令人歡樂無憂和心志並能解鬱安神，和絡止痛；玫瑰花柔肝醒胃，行氣活血，宣通窒滯又能益肝膽；鬱金活血清心，利陰退黃而涼血；女貞子補肝腎陰兼能明目；蒺藜平肝疏肝，祛風明目；黑糖活絡氣血，行活血化瘀，緩肝明目，另外現代醫學研究顯示黑糖中蘊含著大量有豐富的礦物質及甘醇酸等營養物質，對肌膚的健康、營養有著獨到的功效，可加速皮膚細胞的代謝，為細胞提供能量，補充營養，促進再生。

### 三、肝脾血虛型

症狀：眼脹痛，頭暈目眩，口燥咽乾，心煩失眠，盜汗，顴紅發熱，小便短黃，大便乾結，或耳鳴耳聾，或見衄血等。

食療：**養血定神湯**

材料：女貞子 5 錢，熟地 8 錢，澤瀉 3 錢，蒺藜 3 錢，鴨肉半斤，馬蹄 8 粒，無花果 8 粒，白蓮子（連芯）1 兩，鹽適量。

製法：先將瘦肉洗淨飛水；其餘材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，加入清水適量，用文火煲 2 小時，加鹽調味即可。

功效：補益肝脾。

註釋：澤瀉利水滲濕，泄熱；蒺藜平肝疏肝，祛風明目；鴨肉有養胃、補腎的功效，能清熱、消腫《本草綱目》：「鴨肉主大補虛勞」；馬蹄，學名荸薺，可清熱化痰、生津開胃、明目清音；無花果可潤肺止咳，清熱潤腸；益腎固精，白蓮子（連芯）補脾養心。

### 四、肝腎陰虛型

症狀：眼乾澀，眼肚黑（黑眼圈），頭暈目眩，耳鳴，健忘，口燥咽乾，脅痛，腰膝酸軟，或手腳麻痺，或五心煩熱，或有低熱，盜汗，大便乾結等。

食療：**首烏養肝瘦肉湯**

材料：製何首烏 1 兩，生地 8 錢，女貞子 5 錢，玉竹 5 錢，無花果 8 粒，丹皮 3 錢，蒺藜 3 錢，瘦肉半斤，鹽少許。

製法：先將瘦肉洗淨飛水；何首烏洗淨浸透；其餘材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，用文火煲 2~3 小時，加鹽調味即可。

功效：滋陰肝腎。

註釋：製何首烏養血滋陰，專入肝腎；生地清熱養陰、生津潤燥；玉竹養陰潤燥，生津止渴；丹皮清熱涼血，活血散瘀。

綜上所述，「眼眉跳」不容少看，可能代表身體其實經已出現毛病，不防嘗試以上所介紹的湯水，既可疏肝護肝又可美顏。