

## 及早預防老花之中醫分型食療

步入中老年，很多人都會出現視力下降，尤其是眼睛出現老化而導致「老花」的問題。絕大多數的人在40至45歲時漸漸出現「老花」的症狀，例如看細小字跡時會感到模糊不清，必須要將書本、報紙等與眼睛的距離拉遠才能看清上面的字跡。最直觀表現為近距離閱讀時視力變得模糊，眼睛出現疲勞、酸脹、多淚、畏光、乾澀及伴有頭痛。中老年人常說的「四十七八，兩眼昏花」、「眼力差多了」、「眼神不濟了」皆屬典型老花症狀。有報導指出，老花已經不再是中老年人的專利，近年35至40歲便提早出現老花的人數比過去增3成，甚至有33歲就出現輕微老花情況的案例。該報導亦指出老花年輕化，多與長時間使用電腦、智慧型電話及平板電腦等高科技產品而引發睫狀肌疲乏有關。老花最大的影響，是會使患者工作效率大幅度降低。和許多慢性病一樣，老花在初期得不到應有重視，往往發展成白內障、視力急衰症等嚴重疾病後才去治療，增加了治癒難度。故老花應該及早治療，預防惡化。

西醫學認為引起老花的原因是眼內「過氧化脂質」堆積過多，而「過氧化脂質」過多則容易引起老花、白內障和心腦血管等方面的疾病。所以，老花不是年老的標誌，而是人體健康的一個警號。不少四十出頭的人出現老花後，因為不服老而硬撐著不願佩戴老花鏡來矯正視力，加重眼睛負擔。老花眼如果不戴眼鏡，即使勉強看清近方目標，也會因強行調節、睫狀肌過度收縮，產生種種眼睛疲勞現象，如頭痛、眉緊、眼痛、視物模糊等。

中醫認為人體之精乃生命活動的基本物質，腎精充足，目視精明。《素問·脈要精微論》謂：「夫精明者，所以視萬物，別黑白，審長短；以長為短，以白為黑，如是則精衰矣。」說明眼之能視，有賴於充足的精氣濡養。而《素問·上古天真論》說：「腎者主水，受五臟六腑之精而藏之。」故眼的視覺是否正常，與腎所受藏臟腑的精氣充足與否，關係至為密切。然而五臟六腑之精氣皆上注於目，但目為肝之竅，尤以肝血的濡養為重要。故黃帝內經有「肝受血而能視」之說。《審視瑤函·目為至寶論》則稱肝血為「真血」：「真血者，肝中升運於目，輕清之血，乃滋目經絡之血也」。還指出血與眼內神水，神膏、瞳神等關係密切。所以，老花的發生，主要與肝腎虧虛，精血不能上榮於目所致。

### 1. 肝陰不足型

症狀：視物昏矇，視力日見下降，伴頭暈，耳鳴，眼睛乾澀，形體消瘦，舌嫩紅，苔薄白或無苔，脈沉細弦。

**食療1：穀精草燉豬肝**

材料：穀精草、女貞子、山藥各 5 錢，生地 3 錢，豬肝 1 兩，蜜棗 2 粒。

製法：把全部用料洗淨，豬肝切片。一起放入燉盅內，加開水適量，文火隔水燉 2 小時，加少許鹽調味即成。

功效：滋補肝陰，養肝明目。

### **食療 2：桑葉芝麻茶**

材料：桑葉，女貞子各 4 錢，黑芝麻，千里光各 6 錢，蜜糖適量。

製法：將所有材料洗淨，共入壺中，開水沖泡燜 15 分鐘即可。

功效：滋補肝陰，養肝明目

## **2·肝腎虧虛型**

症狀：視力減退，伴頭暈目眩，腰膝酸軟，或伴有耳鳴。舌淡白，苔薄白，脈細弱。

### **食療 1：沙苑子燉烏雞**

材料：沙苑子 5 錢，元肉 3 錢，熟地黃 6 錢，杜仲 3 錢，烏雞一隻，蜜棗 2 粒

製法：將雞洗淨飛水放入煲，再將所有材料放入煲，加適量水煲 2 小時，加少量鹽調味即可。

功效：補益肝腎，兼能明目

### **食療 2：鮑魚炖鴨肉湯**

材料：冰鮮鮑魚 2 隻，鴨肉半斤，蜜蒙花四錢，淡菜一兩，蜜棗 2 粒

功效：補益肝腎，兼能明目

除了嘗試上述食療以外，亦應注意使用電腦、智慧型電話以及平板電腦等產品的時間，每使用半小時至少休息 5 至 10 分鐘，休息時可閉眼或看遠處以及綠色植物，以達到放鬆睫狀肌的目的。也可配合熱敷眼睛的方法，一天 2 次，每次 5 至 10 分鐘，以改善眼周循環。

平日飲食亦可注意：

補充優質蛋白：眼睛的正常功能以及衰老組織的更新與修補，都必須依賴豐富的蛋白質補充。

平時要多選食富含優質蛋白質的食物，如瘦肉、鮮魚及豆類、豆製品等；

注意補充適量的鈣質：鈣的缺乏可影響晶狀體及睫狀肌的正常功能；

多食新鮮蔬菜補充不同種類的維他命（如維他命 A、維他命 C、維他命 B 雜等），以及微量元素（硒、鋅等）；

飲食品種應多樣化，注意均衡飲食。