



## 中醫祕方

文 | 溫嬭容  
(明慧中醫診所院長)

莊子說：「萬物皆出於機，皆入於機。」適時的自行按穴、食療、調整情緒和生活起居，可及時撥正氣機、靈機和生機，使內在氣血達到中和平衡的狀態。

一位44歲機械工程師，視力1.0。因為訂單增加，工作量大，一時找不到人手幫忙，趕工熬夜；第2個寶寶又剛出世，壓力隨之而來。剛開始左眼有點模糊，有時變暗，有時有黑點，像飛蚊，有時又出現閃光，這些現象都在很短的1分鐘左右就消失了。眼睛不痛，沒有血絲、沒有腫，以為是過度使用眼力，又太疲勞的緣故，也沒在意。

有一天，一大早起來，發現左眼看東西時中央有黑洞，好像被黑布遮著的感覺，有時又像在下黑雨，完全看不清，趕緊去醫院檢查，診斷是「眼中風」。經過治療一個月後，進展不太理想，黑洞範圍有縮小，未惡化，他害怕會失明而轉診中醫。因為他是熟悉的病患，一進門就直問：能不能治？會不會好？為甚麼會這樣？

經過仔細問診後，推斷應是眼底中心視網膜靜脈阻塞；如果阻塞在動脈，病情會較嚴重，黃金時間是病發30分鐘到2小時，未及時治療，視神經細胞缺血太久，視力就無法恢復。幸好未演變到因血管缺氧，而導致新生血管出血或青光眼的狀況，他視力

# 眼睛有黑洞



食療上可多吃蓮藕。



可選枸杞子煮茶飲。

雖減，尚能視物，只是有缺損而倍感吃力，推測阻塞未侵犯到難治的黃斑部，可能還有一點治療空間。

時值天熱，冷氣房內外進進出出，氣溫忽冷忽熱，血管熱脹冷縮，疲於應付，病人好飲冰品

解暑；壓力大，菸抽得凶；雖然沒有三高（血壓高、血脂高、膽固醇高），動脈未硬化，無高度近視，未房事過度，無眼外傷史，但神勞精虧，久而氣血虛弱，氣帶動血行的動力減弱，最後累積「眼中風」的條件衝到飽和點而暴盲。「眼中風」發病突然而急，其實都是「冰凍三尺，非一日之寒」，其來有自，氣溫的變化在夏、冬換季時容易引爆，好發在60至70歲老年人，男性多於女性。

針灸處理：疏通氣滯血瘀，在上天柱、養老、耳尖、耳背上怒張的血管，太陽、攢竹、絲竹空等穴輸放血；活血化瘀，針血海、陷谷穴；調撥頭部微循環，針百會、風池穴；預防視神經水腫或黃斑部水腫，針足三里、陰陵泉穴，以健脾利濕外，加針命門、腎俞、關元等穴強腎促水液代謝；精疲易倦，

針百會、氣海、關元等穴，目為肝竅，故針肝經的太衝和肝俞，其他是治眼病的睛明、球後、四白、承泣、瞳子、光明、臨泣等穴，每次選不同穴位輪治。

食療上多吃蓮藕、芹菜、川七、花生皮；煮枸杞粥、山藥粥、玉米鬚粥、荷葉飯或粥；選菊花、桑葉、白茅根、仙鶴草、藕節、竹茹、陳皮、伏苓、車前草、決明子、枸杞子、黃耆、黨參等其中一、二種煮茶飲。

嚴格囑咐冰品一口都不要吃，忌吃生薑、辣椒、烤炸食物；晚上勿超過肝膽經循行的11點入睡；勿吸菸，這點有困難，但病人已減少菸量；平常多做眼球、耳尖、耳垂按摩，以降眼壓；勿做激烈的跑跳運動，勿爬陡坡，勿做低頭提重物，或仰頭高舉拿東西的動作。建議他快走微汗出，練太極拳或煉法輪功，加強內在氣機經脈的條暢。

## 民間妙方

### 生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

#### 養肝小動作

閉眼睛有很好的養肝的功效。閉起眼睛，用食指輕壓眼瞼，再微微揉搓到眼珠有發熱、發脹的感覺即可。

#### 保健飲料——菊花茶

用甘菊加甘草、金銀花（中藥行有售），以熱開水沖泡飲用，可以降血壓、清心明目。經常口乾舌苦、眼睛紅痛的人，可試試加甘草的菊花茶。



病人很配合，前一個月，兩天針一次，配合內服藥，總共治療3個月又13天，視力完全恢復，黑洞消失了，只是太疲勞或失眠時，覺得眼睛容易疲勞。

(轉自《拍案叫絕—中國針醫術》/ 博大大出版)

整版圖片：ADOBE STOCK

## 育兒寶典 | 點眼藥7大招 小兒不哭鬧

文 | 張容維

有些兒童也會抗拒點眼藥水，要怎麼將眼藥水滴到小朋友眼中，也是個課題。

### 小兒點眼藥水的7個重點

1. 給藥前先洗手：乾淨是很重要的，千萬不要忘記給藥前手部的清潔。
2. 給藥前先說明：對於5歲以上的寶，可先說明這藥水滴

了可能會刺刺的，或是眼睛會有些模糊，點藥水是為了治療眼睛的不舒服。

年紀太小的兒童，若是哭鬧得太厲害，可考慮睡覺時偷偷點，不要在他哭鬧時點，因為藥水會被沖淡。

3. 給藥時要溫柔：請寶寶眼睛向上看，或是在頭頂上前方放他喜歡的玩具或圖案，趁機用手指輕輕扒開下瞼，露出下眼瞼後，將眼藥水滴入下穹隆部結膜囊內，然後輕輕鬆開下瞼，使其

恢復閉眼狀態。要注意不要滴到眼珠上，藥品瓶口也不要碰到眼瞼。

4. 給藥後要鼓勵：除了睡覺時給藥的狀況之外，不管兒童給藥時怎麼表現，給藥後都要給他嘉獎，鼓勵他讓你滴眼藥的行為，期待他下次能夠更勇敢。

5. 給藥要間隔：如果有兩種以上的眼藥水，要隔5分鐘再點。如果是眼藥水和眼藥膏的組合，先點眼藥水，隔10分鐘再點眼藥膏。

6. 大人、小孩不混用：兒童不是縮小的大人，雖然不是每種眼藥水都有兒童劑型，但兒童劑型的劑量絕對和大人不同。小兒的血液較少，代謝較慢，有研究指出，相同一滴眼藥水，在成人的濃度是小於2.45ng/ml，在小兒的血中濃度是3.5~34ng/ml，足足高10倍，所以使用前請諮詢醫師或藥師。

7. 注意保存期限：眼藥水未開封可以依照其上面的效期，開封後也有可能被汙染，故建議開

封後1個月就要丟棄。

丟棄方式可將其倒在塑膠袋，並在塑膠袋內放些衛生紙、報紙吸溼，然後丟在一般垃圾即可。

(轉載自自由時報)



▲大人要怎麼將眼藥水滴到小朋友眼中，也是一個課題。

## 中醫眼科的五輪學說



## 醫師講堂

文 | 鄧正梁  
(正梁中醫診所院長)

我們的物質世界存在著五行相生相剋的規律，中醫在治病診視特別用到五行學說，我們的眼睛也一樣，也脫不開五行的制約。

### 《黃帝內經》已見五輪雛形

中醫將眼睛外觀按五行（木、火、土、金、水）歸類，分為五輪：風輪（黑睛）、血輪（兩眦）、肉輪（胞瞼）、氣輪（白睛）和水輪（瞳子）。風輪（黑睛）即為虹膜；血輪（兩眦）還包括：視網膜動靜脈血管網；肉輪（眼瞼）還包括：眼外六條肌肉；氣輪（白睛）包括：鞏膜與角膜；水輪（瞳子）包括：瞳孔、水晶體與視網膜。

中醫將人體視為一個小宇宙，眼睛又是另一小小宇宙，黑睛、兩眦、胞瞼、白睛、瞳神分別內應於肝、心、脾、肺、腎五臟，命名為風輪、血輪、肉輪、

氣輪、水輪，總稱為五輪，傳統上就是用「風輪肝木為烏睛、血輪心火為兩眦、肉輪脾土上下胞、氣輪肺金為白睛、水輪腎水為瞳神」來歸類描述。

《審視瑤函》為中醫一臨床眼科專著，西元1644年，明代傅仁宇著，其對「輪」有專門的論述：「夫目有五輪，屬乎五臟。五輪者，皆五臟之精華所發，名之曰『輪』，其像如車輪圓轉運動之意也。」

《黃帝內經》中已可見五輪之雛形：「岐伯對曰：五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之精。精之窠為眼，骨之精為瞳子，筋之精為黑眼，血之精為絡，其窠氣之精為白眼，肌肉之精為約束，

裏攝筋骨血氣之精而與脈並為系，上屬於腦，後出於項中。」《內經》已將五臟與眼部相關連繫描述出來，後世醫家發展為五輪學說。

### 中醫應用五輪學說

五輪學說在臨床上應用非常的方便，如：視網膜退化，可見為血輪與水輪出問題，可與通血、活血、補血、補腎養陰的方法；再則如結膜炎，為氣輪血輪的問題，西醫常應用抗生素消炎殺菌，中醫就可以給予清心肺之火的藥物，如：桑白皮、連翹、黃芩等，結膜炎自會消退。

《審視瑤函》：「上下眼胞，屬乎脾土，應中央，戊辰戌丑未也，脾主肉，故曰：『肉輪』。脾土主乎運動，磨化水穀；外應目之兩胞，動靜相應，開則萬用，如陽動之發生，閉則萬寂，

如陰靜之收斂，象土能藏萬物而主靜，故脾一合，則萬有寂然而思睡，藏納歸靜之應也。」象土能藏萬物而主靜，臨床上，如：遇過勞熬夜、睡眠不足，疲倦思睡，眼胞腫脹目欲閉，就要請其多休息，眼胞自會消腫。

《審視瑤函》：「五輪之中，四輪不能視物，惟水輪普照無遺，神妙莫測，乃先天之精液，肇始之元靈，人身之至寶，猶夫天之日月也，是以人之瞳神損者，不能治矣。」

古人早知水輪方能視物，其他四輪則不能，對應現代醫學則是視網膜是視覺接受感應器。中醫臨床常用的明目地黃丸、杞菊地黃丸等明目方劑，皆補肝補腎行血之品也。

中醫應用五行辯證之法，在眼科也如此，無所遺漏，或可見一斑。