

養生學會將結合中西醫學及自然療法的特點，為大家提供一些眼睛健康資訊，讓各位在不同角度了解更多有關眼部的症狀、治療方法及保養方法等等。事實上，人體的構造是相當精細巧妙，各個器官及五臟六腑都互相結連、互為影響。若發現飲食習慣開始改變；身體外觀出現些微異常變化或表徵時，就要多加注意，嘗試尋找問題癥結所在，切勿遲疑了！

現代人眼疾多樣化

世界衛生組織近年統計數字顯示，全球八成失明人士為五十歲或以上的長者。隨着人口老化，老年眼疾致盲人數不斷上升，估計至 2020 年，失明人口將增至一億七百萬。有眼科醫生指，本港的致盲眼疾乃老年黃斑病變、青光眼及糖尿病視網膜病變。

吸煙增眼疾危機

中大眼科及視覺科學系副教授指出，年紀愈大，身體機能退化，出現眼疾機會愈高。據世衛組織資料統計，全球超過 75% 的眼疾個案，都是因為得不到適當治療而致失明。老年人眼疾很難避免，吸煙更增加患病風險，「吸煙導致身體機能提早退化，吸煙者患老年黃斑病變的機會，較非吸煙者多三至四倍，若加上有某些遺傳基因，病發機會率可增加十至十五倍。故年逾五十人士，最好每年定期驗眼。」



本港三大致盲殺手

首位：老年黃斑病變

此眼疾盛行於西方國家和部分亞洲地區如日本、香港等，尤發於五十歲或以後。患者視網膜的中央位置（稱黃斑區）出現病變，一般分為早期乾性及後期濕性兩類。早期時，黃斑區出現粒狀沉澱物，患者閱讀時視力出現輕微模糊，看直綫時出現變形彎曲；後期為黃斑區的壞血管增生，引致血液滲漏，單眼看事物時，視覺中央會逐漸形成盲點，嚴重者會致盲。如其中一隻眼患上此症，另一隻染病機會也相對提高。

西方醫學角度：

治療方法(一)～ 光動力療法：用靜脈注射感光劑加上非能量激光治療，可恢復部分視力及改善影像變形。每三個月一次，療程視乎病情而定。

治療方法(二)～ 注射抗血管增生針：在玻璃體內注射對抗血管內皮生長因子，控制病情惡化，能改善視力。每四至六星期一次，療程視乎病情而定。

中醫稱為慢性眼底病：包括老年黃斑病變、視神經萎縮等。根據中醫的觀點，該病多源於年老體虛，肝腎不足，目竅失於氣血津液的濡養而發病。因此，中醫提倡對於該病早治療，早預防。根據中醫的以往病例的觀察，黃斑病變的早期治療對於延緩疾病的發展具有一定作用。

生活上的調整，人們可以：

1. 攝取低脂肪的飲食，並且多吃深綠色、有葉子的蔬菜，例如菠菜以及高麗菜(椰菜)。
2. 多吃升糖指數較低(Low GI)的食物，如全穀類、豆類和蔬菜；
3. 不吃高升糖指數(High GI)的食物，包括白麵包、米飯、馬鈴薯、義大利粉、糖和玉米糖漿；有助預防失明。
4. 以防 UV 的太陽眼鏡隔離紫外線，保護您的眼睛。
5. 規律的運動。

天然營養素：

抗氧化的物質如 Vitamin C、E、A，及微量礦物質包括硒(如蘆筍、大蒜、蘑菇、芝麻等)；鋅(如堅果類、蛋類)；錳(如粗糧、綠茶、豆類)；銅(如堅果、豆品等)，能夠幫助視網膜斑細胞對抗自由基的傷害。

第二位：青光眼

當眼球內的房水未能如常從前房角「出水位」的海綿狀濾簾中排出，過多房水便會增加眼球壓力，令視覺神經受損，視野從兩邊向中央位置收窄，嚴重可致失明。青光眼常見類型包括閉角型和原發性開角型兩類。前者因眼球「出水位」閉塞，尤發於夜間，突然增加的眼壓可引起急性眼睛劇痛、頭痛、作嘔及視力模糊，而其他眼病如葡萄膜炎亦可令「出水位」慢性閉塞。原發性開角型則屬結構問題，較前者更普遍。在很多病例中，周邊的視力會在無痛情況下，漸進消失，如不及時治理，繼而可能完全失去視力。



治療雖不能恢復視力，但可控制病情。

西方醫學角度：

治療方法(一)～ 滴眼藥水：減少房水分泌或增加眼睛排放房水比率。(含類固醇的藥水可能帶有副作用)

治療方法(二)～ 激光治療：對於開角型青光眼，使用激光

在排水的濾簾打開小孔，減低房水流過的阻力，減輕眼球壓力。閉角型青光眼則會使用激光在虹膜開小孔，預防房水積聚。

治療方法(三)~ 外科手術：在眼白處取一小塊組織，以製造一條通道讓房水排出。

中醫認為慢性青光眼發病緩慢，症狀不劇烈，加上休息和睡眠之後往往又會得到緩解，所以不少病人常常把它當作一種年老、體弱和疲勞後的正常現象。青光眼只要能早期診斷，合理治療，是可以治癒的。

[治法]：清熱疏肝，滋陰養血，補肝腎

柴胡 12 夏枯草 12 白芍 15 薄荷 9 石決明 30 當歸 6 法夏 12 枸杞子 15 淮山 15 菟絲子 12 玉竹 12 車前子 12 生牡蠣 30 (單位以“錢”計算)

不過，急性青光眼必須採取積極搶救措施，甚至爭分奪秒，千萬不能耽誤。

[治法]：瀉肝火，滋陰，降逆

大黃 12(後下) 黃芩 12 玄參 12 知母 15 車前子 12 石決明 30 天麻 12 竹茹 12 薄荷 9 生地 15 陳皮 9 川芎 9 炙甘草 5 牡蠣 30 白芍 15 白術 18 (單位以“錢”計算)

日常飲食方面應避免吃對自己身體有過敏反應的食物，以避免眼壓上升和預防視力減損。

第三位：糖尿病視網膜病變

由糖尿病引發，患病愈久，病變機會愈增。血糖過高易令視網膜內微小血管受損，引致血液供應不足而致視網膜缺氧，繼而出現不正常的血管增生。若治療不當，可導致玻璃體積血或視網膜脫落，嚴重者會失明。玻璃體出血造成的間歇性失明能透過手術治療，但視網膜一旦受損，衰退了的視力將不能復元。

西方醫學角度：

治療方法(一)~ 激光治療：如有血管增生，可對整個視網膜進行激光治療（除中心部分），以減少不正常血管增生及預防有關併發症。如有黃斑點水腫，用激光對視網膜中心部分進行治療，以免視力進一步下降。糖尿眼底病變病發年齡，由四十多歲，提早至現時的三十多歲。(手術始終帶有風險。)



治療方法(二)~ 注射藥水：將含類固醇的針藥注射於眼內，治療由糖尿病視網膜病變引起的黃斑點水腫。(部份人士使用含類固醇的藥水，可能引發白內障。)

治療方法(三)~ 外科手術：出現併發症如玻璃體持續出血或視網膜脫落，或須施手術。

中醫稱為出血性眼底病：眼底病，簡單地說就是發生在眼內的疾病，包括視網膜靜脈周圍炎、糖尿病視網膜病變等。目前對於視網膜出血性疾病的治療，多採用視網膜鐳射光凝治療，但有一部分患者因為各種原因拒絕鐳射治療，還有一部分患者接受光凝治療後仍然反復出血，這一類型的患者則可以考慮中藥治療。另外，外傷所致的前房、結膜下及眼瞼的出血中藥治療也具有一定的特色。

[治法]：益氣養陰，活血化瘀，補肝腎

黨參20 麥冬15 黃芪15 三七10 五味子10 熟地12 丹皮12 生地12 白芍15 白術10 白芨12 丹參12 旱蓮草15 仙鶴草10（單位以“錢”計算）

日常飲食方面應避免吃乳製品（如牛奶、乳酪、蛋糕、冰淇淋、布丁…）；多吃有顏色的蔬果。

※每人體質皆不同，疾病本須就醫，上述均為輔助療方，純屬參考。

保護眼睛 主動出擊

眼睛是靈魂之窗，需要時刻保護。香港眼科視光師學會會長說，眼睛過度暴露於紫外光下，會加速眼睛老化，更會損害角膜、視網膜等，還可引致嚴重慢性眼疾如白內障、翼狀贅肉、結膜黃斑及黃斑退化，甚至結膜癌。多種由紫外光引致的眼疾亦有年輕化趨勢，其中翼狀贅肉的病發時間更可能早在20至30歲出現，若不及早治療，可導致失明。該會建議市民在沒有保護措施下，勿暴露於猛烈陽光下超過15分鐘。



墨鏡加闊帽全面護眼

港大社會科學研究中心於2008年5月期間以電話訪問了536名市民，發現逾9成受訪者知道紫外光會傷害皮膚，但只有不足5成人能指出紫外光引致眼疾。紫外光對眼部的傷害是累積的，後遺症往往在多年後才發現，屆時已不能補救。據世衛統計，全球約有1,600萬人因白內障致盲，香港則每年有5萬人輪候白內障手術，「近年開始有眼疾年輕化的現象，因為一般在20歲前是最多機會接觸陽光，若當時沒好好保護，過度吸收紫外光，會加快視網膜等組織老化，發病的年齡則會愈來愈早。」

調查亦發現，有4成受訪者會視乎陽光強弱以決定是否做防UV保護。事實上，紫外光可無聲無色的侵害眼睛，它可透過玻璃窗、水面、石屎等

反射入眼睛，因此只戴太陽眼鏡不足以全面護眼，應同時佩戴較貼面防 UV 的太陽眼鏡和較闊的帽。

那日常生活中，如何更好地保護我們的眼睛呢？

配副好眼鏡。一副驗光科學的眼鏡，可使雙眼獲得最大的單視功能，達到最完美的視覺效果。如配鏡不科學，則更易加劇視力疲勞，引發不適。

用眼45分鐘休息5分鐘。過度用眼可能引發頭疼、腰酸背痛等症狀，工作一段時間後，哪怕沒覺得眼累，也應讓眼睛休息幾分鐘。

每分鐘眨眼6次。專家表示，平均10秒眨一次眼睛，能保證眼膜分泌足夠的淚液來滋潤眼膜，幫助獲得最佳視覺效果。



主動看遠看近。北京大學醫學部眼視光學中心主任教給大家一個“妙招”，工作之餘，主動望遠，再看看近處，避免長時間盯著同一個地方。

多吃胡蘿蔔、雞蛋。北京同仁醫院眼科主任醫師說，應保證日常均衡飲食，多吃紅棗、大豆、胡蘿蔔等。尤其要適量的雞蛋，其中含有類胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素等抗氧化物，保護眼睛的效果比胡蘿蔔還好。

專家建議慎用眼藥水。幾乎90%以上的眼藥水都含有防腐劑。防腐劑會降低角膜細胞的增殖和活力，使淚液蒸發速度加快，延遲傷口癒合、加重乾眼等。同時，建議每年也定期去醫院做一兩次眼部檢查，及時發現問題，確保眼睛健康。

保護視力 一日三餐怎樣安排

好身材可以吃出來，好視力也一樣。

臺灣《康健》雜誌撰文介紹，研究發現，飲食中攝取抗氧化劑及礦物質可以減緩眼睛的退化性病變，尤其是黃斑病變，並可有效降低罹患其他眼疾的風險。



其原因是，抗氧化劑及礦物質可配合起來消滅人體內通過氧化作用傷害眼睛細胞的活性自由基。醫學界認為，氧化作用可能和形成白內障、黃斑病變等眼疾有關。



有助於維持眼睛健康的抗氧化劑，包括維生素 A、C、E、類胡蘿蔔素(包括 β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素)及花青素。

而其他營養素，如 B 族維生素則負責“維護”視神經及角膜健康。最佳的護眼食物當然是各種新鮮蔬果，不論深綠色葉菜，或是紅、橘、黃、紫等各種顏色漂亮的蔬果，都能提供上述各種抗氧化劑。

因此，一天至少 3 種蔬菜、2 種水果，有些研究甚至建議一天要吃 10 種蔬果。

其實，只要每天均衡分配營養、慎選食物，連下午茶、零食也能幫助“明目”。

早餐

早餐吃全穀麥包夾蛋，搭配一杯豆漿。蛋黃可以提供維生素 A，預防幹眼症及維護視網膜的健康。而全穀麥包是 B 族維生素的良好來源，缺乏 B 族維生素的人容易出現神經炎、神經病變等問題。另外，蕃薯、木瓜也是另類天然含豐富營養的早餐選擇。



午餐及下午茶

捨棄白米飯，改吃糙米飯——它能提供比白飯更豐富的 B 族維生素。

吃最少兩種不同顏色的蔬菜。一種深綠色葉菜，如菠菜、甘藍(椰菜)、芥蘭等，他們是葉黃素最多的食物。

葉黃素存在於我們眼睛的視網膜黃斑部，能協助抗氧化，預防發生黃斑病變。

另外選擇一種橘黃色的蔬菜，例如胡蘿蔔、南瓜、三色燈籠椒等，攝取 β-胡蘿蔔素。



飯後來一份水果吧！石榴、番茄、柑橘、奇異果等水果都含大量的抗氧化劑維生素 C，是眼睛健康不能缺少的營養素，而維生素 C 對提神、緩解疲勞也有幫助，下午工作開會不打瞌睡。

還有，選擇有益的零食也能保養眼睛。抓兩小把綜合堅果(杏仁、榛子等)，它們是維生素 E 的良好來源，幫你掃除傷害眼睛的自由基。不過別貪多，畢竟堅果還是高熱量、高脂肪的食物，吃超量難保不發胖。

晚餐

晚餐以清淡的魚類、海鮮做主菜，避免吃得太油、難消化，影響腸胃及睡眠質素。而魚類海鮮裏有豐富的礦物質鋅，國外研究顯示，缺乏鋅可能會導致黃斑病變，並且鋅也參與身體抗氧化，清除自由基的工作。素食者可選擇不同的豆類製品或少許蛋類食品或是多吃含鋅豐富的蔬菜，如白菜、蘿蔔、青瓜、番茄等。

晚餐後，選擇紅、橘、黃色的水果，如蘋果、木瓜、哈密瓜、番茄、芒果等，可以提供大量維生素 A。

護眼藥膳茶飲方面，除了常見的決明子、枸杞子、白菊花可供泡茶外，可用黑芝麻配搭豆漿；此外可用蓮子、梗米配搭；比較虛弱者可用人參、龍眼肉煮食；穀精草、白菊花水煮後飲用，都是堪稱溫和有用的益眼藥膳。(藥膳由吳宗修中藥師提供)



養生名句

聖嚴法師語錄

可以提起時當提起，必須放下時放下，
不要害怕，不要擔憂；
能夠改善則改善，不能改善則放下，
不必慌張，不必恐懼。

—禪門〈禪修指引系列〉



健康小貼士

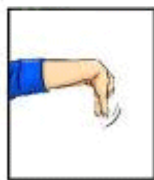
健骨操十式

一). 拉三頭肌—每邊維持十秒 二). 拉斜方肌—每邊維持十秒 三). 拉胸肌—每邊維持十秒



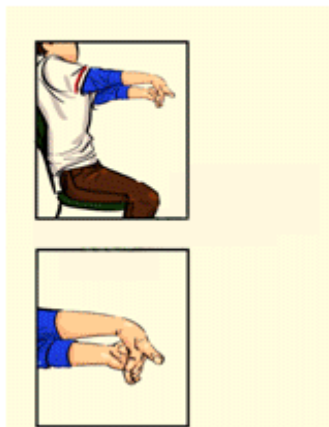
四). 拉腕伸肌—每邊維持十秒

(只加壓在手背，勿加壓在手指部份)



五). 拉腕屈肌—每邊維持十秒

(只加壓在手掌心，勿加壓在手指部份)

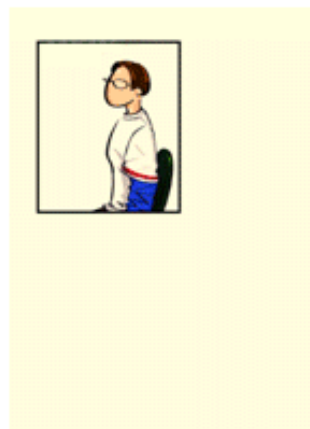


六). 肩膊轉圈 -

兩邊同時慢慢打轉，順逆各三十次



七). 沉肩挺胸—維持五秒



八). 拉腰肌—每邊維持十秒



九). 拉小腿肌—每邊維持十秒



十). 腳跟離地—做十次 腳尖離地—做十次

(手宜輕扶輔助物)



資料來源：由《綠養坊》提供

ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！

(學會資訊僅供參考，如有需要務必諮詢專業醫生。)

