

## 願你的眼睛永遠亮晶晶

饒桂珠

上週末，好姐妹 Cindy 行山時告訴我，其眼睛的變化。有一天，看手機感覺光線不夠、字體太小，越來越靠近它；看報紙看書，感覺眼澀眼累；端起飯碗，感覺飯粒成了飯團，霧氣瀰漫……親愛的，眼花來了，明亮漂亮的大眼睛視物頻現模糊、眼花問題出現了，甚而至於時時伴有頭痛眼痛、如影隨形。病急亂投醫，趕緊找眼部專科檢查，醫生淡定告知，視網膜尚未脫落、眼底薄未破裂，暫時不礙事，無須吃藥，無須點眼藥水，亦無須複診。此事讓她很彷徨、無助。

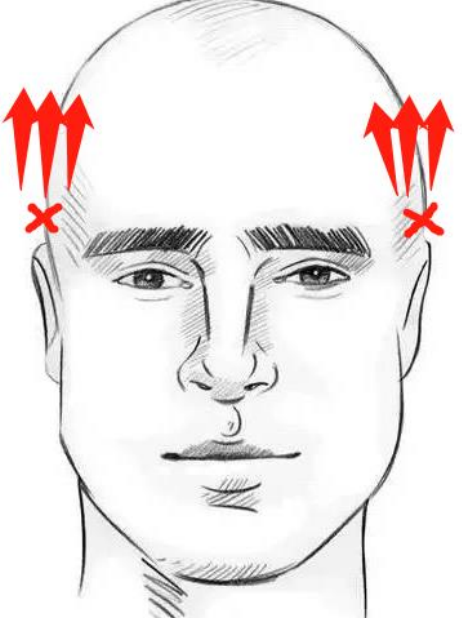
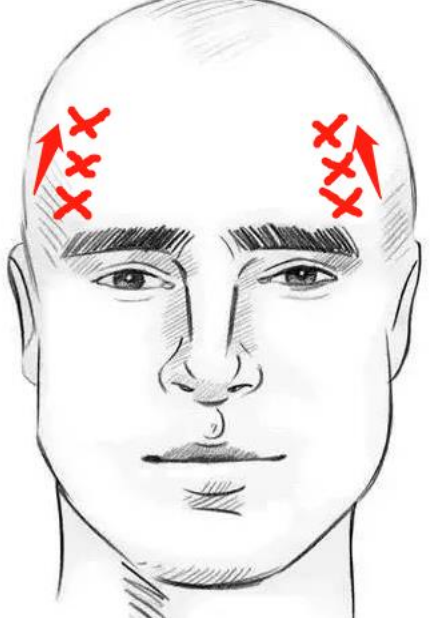
為了好姐妹美麗的眼睛永遠亮晶晶。我認真查閱了各類藥書、民間療法，綜合而言，眼部長時間視物，令眼部血循環不暢通，靠近眼部的筋因之勞損，年青氣血旺盛時無懼，年齡趨長、正氣不足時，或風寒侵襲，眼部周圍的筋容易產生筋結，失濡養，出現視物模糊、眼花問題，重者頭痛眼痛、重影串列。出現上述問題，若不及時調理解“結”，繼續過勞用眼、情緒起伏、辛辣煙酒、飲食無度、過度耗損陰精，則容易陰精虧陽炎盛，出現肝腎上亢，目力減弱。

找到問題癥結後，如何對症下藥呢？

**一是通筋調理。**

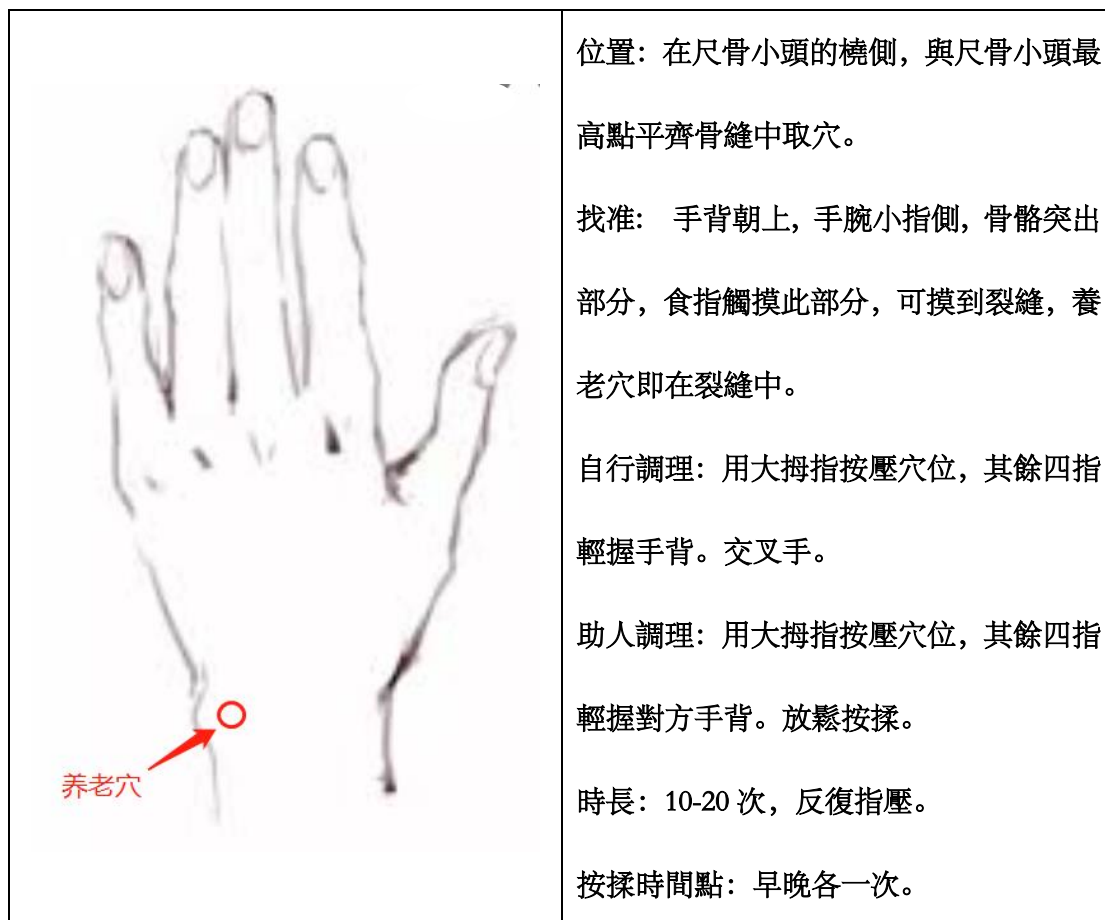
以輕揉手法，按揉頭、面部靠近眼部的筋結，朝上揉 20

分鐘，使頭部靠近眼部筋恢復健康狀態，疏通氣血，達到清除眼花、眼痛、頭痛症狀，並可緩解睡眠障礙。

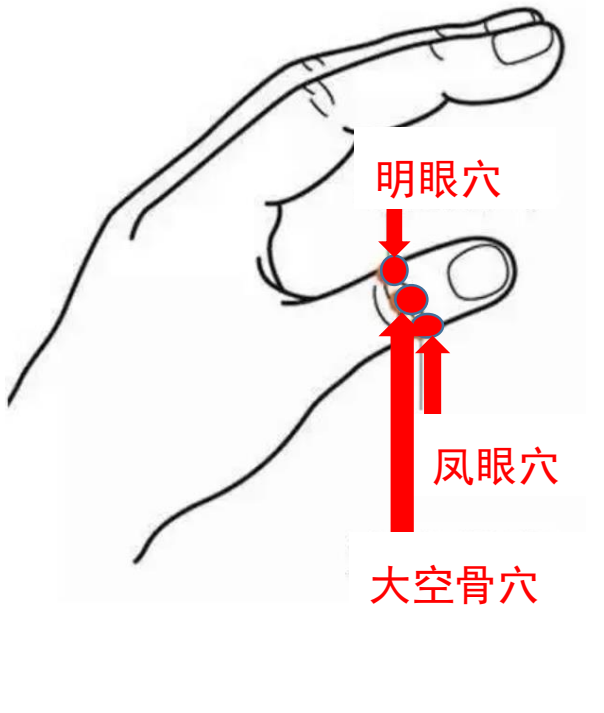
	
<p>位置：兩耳正上方，橫向一小塊筋。</p> <p>找准：用食指觸摸找到筋。</p> <p>自行調理：用大拇指，兩邊同時放鬆按揉。</p> <p>助人調理：用食指、中指、無名指、小指的指側，兩邊同時放鬆按揉。</p> <p>時長：20 分鐘。</p> <p>按揉時間點：白天。</p>	<p>位置：兩道眉梢末端上方，往頭部豎向一小塊筋。</p> <p>找准：用食指觸摸找到筋。</p> <p>自行調理：用食指、中指，右手按揉左眼，左手按揉右眼。</p> <p>助人調理：用食指、中指、無名指、小指的指側，兩邊同時放鬆按揉。</p> <p>時長：20 分鐘。</p> <p>按揉時間點：白天。</p>

二是穴位調理。

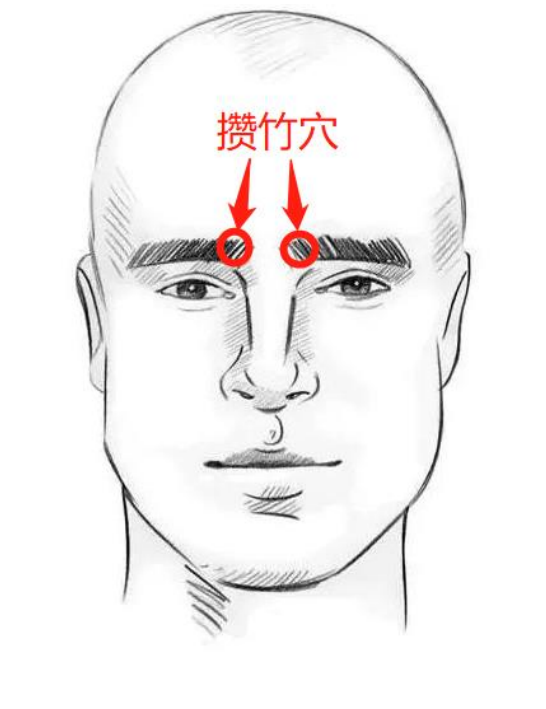
(1) **按壓養老穴。**養老穴是手太陽小腸經上的常用腧穴之一，以手掌面向胸，當尺骨莖突橈側骨縫凹陷中，在尺骨背面，尺骨莖突上方，尺側腕伸肌腱和小指固有伸肌腱之間。具清透明目，舒筋活絡。對緩解近視眼、老花眼有功效。



(2) 捏揉明眼穴、鳳眼穴和大空骨穴。這組穴位分別位於拇指關節的兩側及中間處。對改善急性結膜炎、抑制老人性白內障有功效。平時眼睛容易疲勞人士，可每天刺激這三個穴道兩次，指壓力度不宜過大。

	<p>位置：這組穴位分別位於拇指關節的兩側及中間處</p> <p>找准：用拇指和食指固定住另一隻手。</p> <p>自行調理：拇指的指甲刺激這三個穴位，力度至少要感覺到些疼痛。</p> <p>助人調理：用大拇指、食指按壓穴位。力度至少要對方感覺到些疼痛。</p> <p>時長：36次，反復指壓。</p> <p>按揉時間點：早晚各一次。</p>
---	---

(3) 按揉攢竹穴。該穴位位於眉毛內側邊緣凹陷處。對明目醒腦、疏肝、改善頭痛頭暈、眼瞼調動等有功效。按揉前主要清潔消毒手部手指，避免眼睛感染。

	<p>位置：該穴位位於眉毛內側邊緣凹陷處。</p> <p>找准：。</p> <p>自行調理：用左右兩根食指輕揉，力度適中，感覺到酸痛為宜。忌大力傷及眼球。</p> <p>助人調理：用食指輕輕按揉穴位。力度適中，要對方感覺到酸痛為宜。忌大力傷及眼球。</p> <p>時長：36次，反復指壓。</p> <p>按揉時間點：早晚各一次。</p>
---	--

### 三是運動調理。

眨眼法。利用眨眼的辦法來加強振奮眼肌，搓熱雙手後輕度晤撫、輕輕搓揉眼瞼，增進眼球的濕潤。在閉眼的時候用力挺起雙肩，深呼吸、讓雙眼緊閉一會兒。緊閉雙眼為前提，雙目向左側盡頭停留 12 秒，再向右側盡頭停留 12 秒，回到正前方放鬆雙眼停留 12 秒，重複 3 次，再按順時針方向轉動 12 圈，逆時針方向轉動 12 圈，重複 3 次，回到正前方放鬆雙眼停留 36 秒，慢慢張開眼睛，放鬆眼部望向遠方停留 10 分鐘。若長期堅持，對減輕和緩解各種原因引起的眼花、近視有一定的作用。

### 四是食療調理。

1.茶水。決明子 10 克，菊花 5 克，山楂 15 克。決明子略微搗碎後，加入菊花、山楂，以沸水沖泡，加蓋燜焗約 30 分鐘，即可飲用。

菊花性甘、味寒，具有散風熱、平肝明目之功效。易手腳發涼的人不宜經常飲用。決明子、菊花皆有清肝明目之功效，治頭部眩暈、目昏乾澀、視力減退。

2.湯水。夏枯草 6~100 克，瘦豬肉 30~60 克。加水適量，煮至肉熟即可。喝湯吃肉，每日 2 次。川貝母 10 克搗碎成末，梨 2 個，削皮切塊，加冰糖適量，清水適量燉服。

夏枯草性辛、苦，寒，具清肝瀉火，明目，散結消腫。脾胃寒弱者慎用，煲湯時可加薑片、紅棗。川貝母性微寒，

清熱潤肺，化痰止咳，散結消腫。脾胃虛寒及寒痰、濕痰者慎服，煲湯時可加陳皮、紅棗。

### 3.菜式。

(1) 醬醋羊肝。將羊肝洗淨、水泡去血水、切片，調以少量醬油、陳醋、料酒、薑爆炒，配桑葉回鍋上碟，即可食用。對頭暈眼花、目赤昏花、失眠、消除眼部疲勞、中心性視網膜炎、視神經萎縮引起的花眼療效尤佳。

(2) 清蒸紅肝肉丸。取紅花 10 克、250 克豬肝、梅條肉 50 克共剁為泥，做成肉丸蒸食。紅花通經、疏筋、散腫，對白內障術後眼中血絲，能起到活血化瘀的作用。孕婦忌服。

(3) 枸杞蛋羹：枸杞子 20 克，與雞蛋調勻蒸羹服用。枸杞性平，滋補肝腎，益精明目。對眼花、多淚有效。外邪實熱，脾虛有濕及泄瀉者忌服。

4.保健成藥。宜滋補肝腎明目，可用杞菊地黃丸酌情加減。

### 五是生活調理。

放鬆心情、態度樂觀、情緒穩定、保持愉快。注意休息，用眼不過度，保證充足睡眠，適當運動，忌熬夜。飲食應以富有營養和新鮮清淡為原則，多食蛋類、瘦肉、青菜及水果，忌食肥甘辛辣、煙酒。

2022 年 10 月 7 日