

# 清晨爽利

播出時間：星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士（中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士）

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (15) (20/01/2025)

眼白發藍(2)

傳統中醫學對眼白發藍並無有系統性的描述，臨牀上亦無明確的辨證論治指導理論。不過，通過中醫的思維，結合民間智慧(包括 AI 提供的啟示)，可以推斷眼白發藍有幾個可能性：

1. 風寒侵襲

風為陽邪，其性開洩，易襲陽位，所以風邪侵襲，常傷及人體的上部(頭面)。又外風證(有別於內風證)是自然界的風邪(包括空氣中的致病原和致敏物質)侵犯人體所導致的病證，可見有風邪襲表、襲經絡和風濕痹證等。假如風邪夾寒侵襲人體，有可能引起肌膚腠理(包括血管)拘緊收引，阻滯氣血運行，導致局部氣血供養不足，配合現代醫學的解釋，就是從而令鞏膜變薄，透出脈絡膜血管的淡藍色，也可能是有時家長發現小朋友眼球發藍的原因。治法為疏風散寒。

2. 氣血瘀阻

由於血液運行不暢，瘀血停滯於眼周脈絡，透出青紫 / 藍色。症見眼白有藍色斑點或黯沉，常伴胸悶、腹脹、舌有瘀斑、瘀點等。治法為活血化瘀。

### 3. 肝腎不足

肝開竅於目，肝血不足則眼失濡養，眼白失養而顯露藍色或蒼白之色。肝腎同源，肝血虛亦伴有腎虛表現，包括頭暈耳鳴、腰膝酸軟、失眠多夢等。治法為補益肝腎。

上一篇提到外國人有着藍色血(Blue blood)是身份高貴的象徵。原來地球上有一種生物，牠的血液真的是藍色的。這是一種古老的海洋生物鰐魚(又稱馬蹄蟹，雖然名字中有「蟹」字，但跟蟹沒有關係，而是蜘蛛和蠍子的近親)，可以說是一種活化石，在地球上活過了 4 億多年。由於牠的血液中含有銅離子 (血藍蛋白)，所以是藍色的。這種藍色血液的提取物「鰐試劑」，可以準確、快速地檢測人體是否受到細菌感染。

一個流傳於金門地區的民間傳說，就把「金童玉女」和「鰐魚」扯上關係。話說天庭有一對金童和王母娘娘的侍女(即玉女)，互相愛慕，因而犯了天條，被貶下凡間。在離開天庭前，玉皇大帝賜一頂帽給金童，告訴他這是件仙寶，當他戴上帽子時，便會隱身，別人看不見他，他卻可看見別人；並吩咐他拿着帽子，到凡間好好做人，便不愁生活。

到了凡間，金童玉女開始過凡人的生活。但他們不懂幹活，所以當肚餓的時候，金童便戴上帽子，到人家的田上偷偷挖幾塊地瓜來吃。如是者過了一段時間，農夫們終於發現有人偷挖地瓜，但卻找不到賊人。誰料有一次，金童的隱形帽被老鼠咬出一個大洞，玉女就用一塊紅布把洞補好。可是隱形帽破損後，法力消失了，不能全部隱形，當金童再去偷挖地瓜時，終於被農夫發現了。當時農夫只看到紅布在空中飛呀飛，便隨着紅布追過去，最後一手抓着紅布，隨即往海裏丟，金童也就隨之沉入海裏。過了幾天，玉女仍不見金童回家，甚是著急，不知如何是好。她突然想起可以上西天向王母娘娘求助。王母娘娘知悉事情後便賜她一口法水，含在口裡，並吩咐她：「妳含着法水游入海中，便可找到金童，但切記不能張開口讓法水流失。」玉女含着法水再下凡間，游進海裏，果然找到了金童。金童見到玉女，又驚又喜，追問不懂游水的玉女，如何能泅進水中找到他。玉女並沒有回答，只是示意她會背着金童游上岸。一路上金童再三追問，玉女仍只是鼓起兩腮，默不作聲。金童不明就裏，終於動了肝火，一巴掌打在玉女臉上，玉女嘴裏的法水再也留不住，吐了出來。跟着兩人雙雙沉入了海底，變成了一對夫妻鰐魚。

聽過張國榮唱的《藍色憂鬱》，歌詞的第一句就「揮揮手眨眨藍眼睛」，請細心欣賞。

### 養血明目茶 (1人量)

材料：杞子 5 克、紅棗 5 粒(去核)、圓肉 5 粒，普洱茶 3 克。

製法：材料用滾水略沖，除去塵污，加滾水泡焗 15 分鐘代茶飲服，可當天再用滾水泡焗飲服，至味淡為止。

功效：杞子補腎益精、養肝明目，紅棗補中益氣、養血安神，圓肉補心安神、養血益脾，普洱茶降脂、減肥、養顏、降壓、健齒護齒、延緩衰老；諸品相配有**養血明目，補益肝腎**功效，對因肝腎不足而引起的眼白發藍或有幫助。

### 小貼士

中醫眼科有一套「五輪學說」源於《黃帝內經》，將眼睛按部位劃分為五個部分：肉輪 (眼臉)、血輪 (內外眦)、氣輪 (眼白)、風輪 (黑睛)、水輪 (瞳神)，分別對應於五臟：脾、心、肺、肝、腎，以此為依據進行辨證論治。本篇談眼白 (氣輪)，即白睛部分，包括眼球結膜與鞏膜，如結膜發炎紅腫，可反映肺 (或肺經)有熱。至於眼白發藍，也可因肺氣不足或外感風邪犯肺影響肺系的正常生理功能而致。