

# 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 (16) ( 27/01/2025 )

眼皮跳(1)

相信很多人都有眼眉跳的經驗，當它發生時，不少人第一時間的想法就是剛剛有人談論自己，尤其是說自己的是非。而中國民間又流傳一種預測吉凶先兆的說法「左吉右凶」，是耶？非耶？只能說是沒有科學根據的說法。

眼皮跳是指眼皮頻頻震動跳躍，涉及眉際，不能自主控制的一種現象，俗稱「眼眉跳」。若偶一發作，不屬病態。但時時頻密發作，甚至影響情緒或生活者，或伴隨其他症狀者(如臉部麻痺)，便應找出原因。

眼眉跳在現代醫學分為三類：

1. 「眼瞼抽搐」(Eyelid Twitching)，或「眼瞼肌纖維顫搐」(Eyelid myokymia)。
2. 良性眼瞼痙攣 (Benign Essential Blepharospasm, BEB)。

### 3. 半面痙攣( Hemifacial Spasm, HFS)。

本篇只論述最普遍的眼眉跳，即第 1 類的「眼瞼抽搐」，是指眼瞼(又稱眼皮)會不由自主地重覆抽動，多數發生在下眼瞼，可持續數秒、數分鐘至數小時，一般不會造成疼痛，而且通常會自發停止。

究竟眼眉跳發生的原因是甚麼呢？可分生理和病理性兩方面。

#### 1. 生理性

- (1) 過度用眼致眼睛疲勞，因長時間用眼，缺乏適當的休息。
- (2) 精神緊張，壓力過大。
- (3) 不良生活習慣如睡眠不足，過度使用電腦或電子設備。
- (4) 不良的飲食習慣，如吸煙、飲酒或攝取過多的咖啡因。

上述原因會導致神經過度興奮，刺激眼部肌肉不正常收縮而產生眼眉跳。

#### 2. 病理性因素

- (1) 眼睛問題如乾眼症、睫毛倒插、結膜炎、眼鏡度數不合等。
- (2) 缺乏鎂、鈣等微量元素。
- (3) 某些藥物的副作用，通常是與神經系統有關的藥物，可能包括某些抗抑鬱藥、抗癲癇藥等。此外，類固醇、利尿劑也可能會引發眼眉跳。

眼瞼抽搐是良性的，很少機會會演變成其他較嚴重的神經病變。大部分人都可以因疲勞、焦慮、壓力大，或攝取過量咖啡因、酒精及吸煙引起。由於症狀輕微和只是偶然發作，因此無需藥物治療。只要調節生活方式，包括調控情緒、減少壓力、爭取足夠休息和睡眠、避免飲用咖啡因過高的飲品等。不過，如果情況持續未有改善，影響眼瞼以外的其他部位(如眼眉、臉頰、嘴角)，或眼瞼持續閉合或下垂，則應立即求醫。

(以上資料參考香港中文大學眼科及視覺科學學系，由包振基醫生和陳嘉媛醫生

撰寫的《身體健康藏凶兆?拆解三大「眼眉跳」成因》一文)。

原來眼眉不單會跳，還會飛。相信大家都聽過一個成語「眉飛色舞」，是用來形容一個人非常開心，興高采烈，十分得意的神情。不過這成語的典故，又有多少人聽過呢？本篇就作介紹。典出晚清四大著作之一，由李寶嘉著作的《官場現形記》。書中有一句：「王鄉紳一聽這話，不禁眉飛色舞。」

話說陝西同洲府朝邑懸城南三十里有一位趙老頭，他的孫兒趙溫參加鄉試中了舉人，十分高興。為了隆重其事，以作慶賀，他大排筵席宴請鄉親父老，拜祭宗祠。趙老頭的賓客中，除了鄰居、姻親、鄉里外，還特別請了只見過一面的王鄉紳。時為十月初三，新中舉人趙溫與父兄及各鄉親父老齊齊來到祠堂拜祭，之後便入席。而王鄉紳還未露面，於是唯有耐心等待，直至太陽快下山王鄉紳才出現，便立即開席。席間還有一位王舉人陪伴王鄉紳，交談之下，王舉人與王鄉紳是同一父系家族的成員，前者是後一輩，因此二人以叔侄相稱。酒到半巡，王鄉紳文思大發，大談自己學習八股文章的苦與樂，並有意無意間談及自己念書成功考取了進士。王舉人聽後，立即讚許王鄉紳吃得苦中苦，終為人上人(拍馬屁！) 王鄉紳一聽這話，不禁眉飛色舞，拍拍王舉人的肩膀，說道：「老侄，你能夠說這樣的話來，你的文章也就着實有功夫。小子勉乎哉，小子勉乎哉！」

《官場現形記》描繪封建官僚習性與官場黑暗腐敗的情況。本故事可以作為一個縮影，反映當時人與人之間的吹抬捧拍。當今這世，還不是依樣胡蘆？

吹抬捧拍，尤其是拍馬屁的技倆，相信是很多人的生存之道。但說到拍自己的馬屁，相信無人能及唱《我至叻》的歌手陳伯祥了。

## 清肝明目茶 (1 人量)

材料：菊花 5 克、玫瑰花 10 粒、龍井茶 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：菊花疏散風熱、平抑肝陽，玫瑰花舒肝解鬱、和血調經，龍井茶清心除煩、提神醒腦、消食去膩、清熱降火；諸品相配有平抑肝陽，清熱降火功效；或者有助舒緩眼眉跳的情況。