

# 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 (20) (10/03/2026)

眼乾(眼乾澀)(1)

眼睛乾澀是一種常見情況，有時短暫用眼過度或會引致眼乾，但如果長期出現這情況，便有可能已經患上「乾眼症」。

乾眼症是由多種原因破壞了健康眼睛的淚膜引起。眼睛的淚膜分為油脂層(最外層)、水液層(中間層)和黏液層(最內層)組成，其表面的淚液有滋潤及維持眼睛健康的作用，任何一層出現問題就會引起乾眼症。

## 1. 油脂層

由眼瞼的油脂腺(瞼板腺)分泌，有助減緩淚水蒸發。有研究顯示，油性皮膚、玫瑰痤瘡、糖尿病、高血壓、高血脂、慢性眼瞼炎和正服用荷爾蒙、抗生素或使用青光眼藥水等人士，其瞼板腺功能或會受影響，如果因眼瞼疾病造成眼瞼皮脂腺功能低下、油脂分泌不足或油脂膜被堵塞，便會引致眼乾。約 4 至 6 成乾眼症患者與此原因有關，所以只補充水份並不足以完全舒緩有關症狀。

(參考香港大學李嘉誠醫學院之《乾眼症原來缺油不缺水?》一文)

## 2. 水液層

有很多情況會令水液層的淚水分泌不足，如先天性無淚腺、乾燥綜合徵(自身免疫疾病)、長期戴隱形眼鏡、長期滴控制眼壓、預防青光眼的眼藥水等。

## 3. 黏液層

一些疾病如慢性結膜炎，或缺乏維生素 A，令黏液層狀態欠佳，分泌不足，也會導致眼乾。

此外，一些情況會導致淚液過度蒸發及分佈不均勻，例如眼瞼閉合不良(如面癱)、長時間集中觀看電子螢幕而減少眨眼次數，或者所處環境太乾燥等，都會導致眼乾。

說起眼乾無淚水，不期然想起一句成語「欲哭無淚」，出自《三國演義》一百一十九回：「後主如卻正之言以對，欲哭無淚，遂閉其目。」

話說三國後期，蜀國大將姜維、鍾會、鄧艾等被魏兵所殺，最後連廖化、董厥皆憂鬱而死。後主劉禪則被幽禁於洛陽，司馬昭欲殺之，但文武皆奏曰：「蜀主既失國紀，幸早歸降，宜赦之。」司馬昭遂封後主為「安樂公」，賜住宅，月給用度，賜絹萬疋，僮婢百人。後主受封，蜀國遂亡。後主受封次日，親往司馬昭府上拜謝。昭設宴款待，先以魏樂舞戲於前，蜀官感傷，獨後主有喜色。昭問後主曰：「頗思蜀否？」後主曰：「此間樂，不思蜀也。」(樂不思蜀之典故)之後後主更衣(洗手)，其侍臣卻正教導他如果司馬昭再問他思蜀否，應該泣而答曰：「先人墳墓，遠在蜀地，乃心西悲，無日不思。」估計如此回答，司馬昭必放後主歸蜀。後主緊記其話再入席，飲酒至微醉，司馬昭果然再問他：「頗思蜀否？」後主如卻正之言以對，欲哭無淚，遂閉其目。司馬昭因此深喜後主誠實，並不疑慮。劉禪在洛陽度過了 8 年平庸富貴之亡國奴生活，最終於公元 271 壽終正寢，享年 64 歲。

劉禪樂不思蜀，最終在洛陽安穩去世，並非像大多數亡國之君被殺，他之所以獲得了較為寬容的對待，可能他自己就是一個「快樂老實人」，亦有可能是大智若愚呢？

## 石斛菊花茶 (1 人量)

材料：石斛草 15 克或石斛 10 克、菊花 5 克、杞子 10 克。

製法：將材料用滾水略沖，除去塵污，用清水 3 碗先煎石斛草 30 分鐘，濾出湯液用來焗菊花及杞子 15 分鐘即可飲茶吃杞子。

功效：石斛養胃生津、滋腎明目、養陰清熱，因石斛價貴可用石斛草代替(臨床上石斛草指的是一般等級的石斛，有效成份不及霍山石斛或鐵皮石斛高，所以用量多些，但便宜些)，菊花疏散風熱、平肝明目，杞子滋補肝腎、益精明目，此茶飲有**養陰清熱**，**益精明目**功效，用作長期調理，對眼睛乾澀，視物昏花者有幫助。

## 小貼士

美國 Mayo Clinic 建議預防乾眼症的方法包括：

- 避免眼睛直接受風吹
- 加濕乾燥的室內空氣
- 有需要時佩戴防護眼鏡、太陽眼鏡
- 避免眼睛長時間工作過勞，要適時休息(如 20-20-20 法則)
- 如果身處乾燥環境(如高海拔地區、沙漠、飛機上等)，可經常閉眼幾分鐘減少眼淚蒸發
- 讓電腦螢幕低於眼睛高度。如果電腦螢幕高於眼睛高度，你在觀看螢幕時眼睛需要睜得更寬。將電腦螢幕佈置在眼睛高度以下，那麼你就不用睜大眼睛。這可能有助於減緩不眨眼時眼淚蒸發。
- 定期使用人工淚液

此外，適量進食富含維生素 A 的食如紅蘿蔔、南瓜、地瓜、蛋黃、豬肝、牛奶等有助減輕淚腺上皮角質化的情況，避免淚液分泌減少而使眼睛乾燥。