

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 (22) (24/03/2026)

淚水過多(1)

淚水過多(又稱溢淚症)是指淚水產生過多，或淚液排出受阻，導致眼淚積聚在下眼瞼緣並流到面頰的現象。

淚水主要由水(約 98%以上)、電解質(鈉、鉀、氯、鈣、鎂等)、蛋白質(溶菌酶、免疫球蛋白 A 等)、脂質和黏液組成，呈弱鹼性，具有滋潤眼球、抗菌、提供營養和沖刷異物的作用，對保護眼角膜和眼睛健康十分重要。淚水過多分為阻塞性和功能性兩大類：

1. 阻塞性

即淚水排流受阻。淚水無法從淚小點、淚小管、淚囊排入鼻腔，於是溢出下眼瞼。成因包括淚點過小，淚水未能順利流入淚小管；淚小管或淚囊受感染，發炎或創傷等；鼻淚管因感染、炎症、腫瘤、放療、化療等而阻塞；長者常因退化(淚道狹窄)、眼瞼內翻或長期鼻腔感染而淚水過多。

2. 功能性

淚水分泌過多，原因是眼睛受到刺激導致主淚腺分泌過多淚水，例如倒睫毛、眼瞼異常、結膜炎、角膜異物(如吹沙入眼)等。

此外，還有一種特殊的「乾眼症」，嚴重患者因基本淚水分泌不足，眼睛無法保持濕潤，反而會引起反射性分泌大量淚水。

淚水過多，是一個很普遍的情況，尤其是中老年人因淚管阻塞常見此症。如果是乾眼症，可使用不含防腐劑的人工淚液增加潤滑。但如果伴隨眼睛紅腫、疼痛或流膿、視力模糊、分泌物異常，應盡快就醫，以免發生嚴重感染(如急性淚囊炎)。

淚水過多，可能還有一個原因，就是感情太豐富，即太感性，廣東人說眼淺。無論遇到開心或傷感的，都容易流眼淚。亦有少數人「話喊就喊」，流眼淚只是一種姿態，搏人好感或同情。筆者看過一個寓言故事，題為「哭母不哀」，與之前說過的三國誌蜀國後主劉禪之「欲哭無淚」有異曲同工之妙。典出《淮南子·說山訓》。

話說有相鄰兩家人，東鄰家的母親去世，她的兒子哭之不哀，一點悲痛也沒有。西鄰家的兒子看到這情景，竟然回家對其母親說：「母親，鄰家的兒子母親死去，他哭母不哀，你為何不早點死去呢？我一定為你的死哭得非常悲痛的！」作者十分感嘆指出：「這樣想其母親早死的人，就算母親真的死去，也不會感到傷心而悲哭的！」

這篇寓言故事揭穿了一些偽善者的假面具，有人竟然希望別人覺得他是孝子而希望母親早死，讓他有機會在人前大哭一場，真是太豈有此理了！

其實母親對兒女的愛是無私奉獻的，從不問回報，也從來不是做給別人看的。做兒女的應當念記父母的養育之恩，撫心自問，適當時候用言行向父母表達真正孝順之心意，請聽 Beyond 唱的《真的愛你》。

補血養眼湯 (1 人量)

材料：熟地 15 克、當歸 10 克、杞子 10 克(後下)、玫瑰花 10 粒(後下)。

製法：材料用水略沖，除去塵污，玫瑰花除外，加清水 3 碗煲 30 分鐘至剩 1 碗，熄火後加入杞子及玫瑰花焗 10 分鐘即可飲湯食杞子。

功效：熟地補血滋陰、益精填髓，當歸補血、活血調經止痛，杞子滋補肝腎、益精明目，玫瑰花疏肝解鬱；諸品相配有補血滋陰，益精明目功效。

小貼士

有些人(特別是長者)眼睛被風吹時便會流淚，稱為「迎風流淚」。原因是當眼睛受到寒冷、風沙等外界刺激時，淚腺分泌增加，來不及排走，導致淚水不受控制地流出的現象，通常是眼睛反應過激引起的，常見於淚小管阻塞、結膜炎或乾眼症等。一般不影響日常生活，但若有畏光、眼睛易累、紅腫疼痛或分泌物異常時，便應就醫。平時外出時可配戴眼鏡以防風吹，並避免用手擦眼睛，防止感染。

中醫認為「迎風流淚」臨床上有冷淚和熱淚之分。冷淚常由於寒，熱淚多因於火。冷淚的迎風流淚乃肝血不足，風寒外侵形成；或因肝腎陰虛、氣血不足，復感風邪所致。熱淚的迎風流淚乃肝經鬱熱，復感風邪引發；或肝腎陰虛，水不制火，虛火上炎所致。可透過辨證論治而滋補肝腎、補益氣血、疏散風邪和清瀉肝火等進行治療和調理。