

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 (23) (31/03/2026)

淚水過多(2)

中醫的「流淚」一症或「溢淚症」是指淚液不受控制，溢出眼外而言。《黃帝內經》有「風見則泣下」的記載；《神農本草經》稱為「淚出」、「泣下」。因情緒變化，如悲喜過度而引起的淚涕齊下，屬生理變化的流淚，不屬本症範圍。

病因病機方面，多因氣血不足，肝腎虧虛或淚竅不密所致；亦有因外感風寒而發生。肝開竅於目，故臨床證候多與肝/肝經有關，常見證候包括：

1. 肝經虛寒

常見於年長血虛人士復受風寒入侵，主要表現為迎風頻流冷淚，形體消瘦、面無光澤、唇甲淡白、形寒肢冷。治法為養血祛寒。

2. 肝腎虧虛

又稱「無時冷淚」，亦屬冷淚範疇。主要表現為常流冷淚，遇寒加劇，病情日久則冷淚長流，並見眼目昏、目糊、耳聾耳鳴、腰膝痠軟等。治法為溫養肝腎，補益精血。

3. 陰虛火旺

多由肝腎陰虛(屬荷爾蒙及植物神經系統失調)，水火不濟、虛火上炎所致。主要表現為日間常流熱淚、夜間則雙目乾澀，並見頭暈目昏、口苦咽乾等。治法為滋補肝腎。

4. 肝經風熱

多因肝經鬱熱，復感風邪，致迎風頻流熱淚，屬熱淚範疇。主要表現為遇風即流熱淚、兩眼紅赤乾澀、口鼻乾燥、頭暈耳鳴等。治法為清肝祛風，並滋陰降火。

不單只人類會哭泣流淚，動物也何嘗不是為了自己的命運可能有不測而哭泣！筆者看過一個寓言故事「蛤蟆夜哭」就是描述兩種海中動物相對而哭的故事，典出《艾子雜說》。

話說有一次艾子本人乘船在海上航行，晚上船停泊在一個島嶼岸邊。夜半時分忽然聽到水底下有人哭泣的聲音(唔驚就假!)，跟着好像有人在說話，於是留心細聽，一把聲音說：「昨天海龍王下了命令，活在水中的所有動物，凡是有尾巴的都一律斬首。我是鼃(音陀，屬爬蟲綱鼃科動物，產於長江下游、太湖一帶，又稱為鼃龍，或揚子鱷)，有尾巴，所以害怕因而被殺，故此傷心哭泣。你是蛤蟆，沒有尾巴，為何又哭呢？」跟着又聽到另一把聲音說：「我現在幸好沒有尾巴，但恐怕龍王會追究我還是蝌蚪的時期，那時我是有尾巴的啊！」

這個故事指出，為政者如果殘暴不仁，對百姓橫加罪名，濫殺無辜，會令百姓惶恐渡日。如果引申至今世代，人類主宰了地球生態。如果一樣對動物殘酷不仁，橫加捕殺；甚至有人對厭惡了的寵物隨意放棄，更甚者會對其橫施毒手，豈不是和誅殺無辜的龍王毫無分別嗎？

筆者想起了一首歌，頭兩句就是「命運不得我挑選，前途生死自己難斷」，正是鄭少秋主唱的《決戰前夕》主題曲，請大家細心欣賞。

滋陰護眼湯 (1 人量)

材料：生地 15 克、北沙參 15 克、杞子 10 克(後下)、麥冬 10 克、製首烏 15 克、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 4 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。

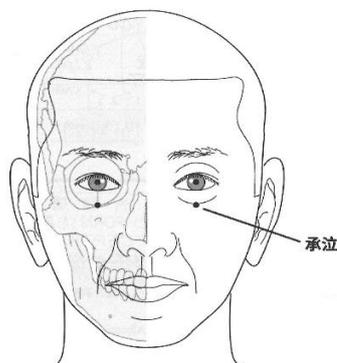
功效：生地清熱涼血、養陰生津，北沙參養陰清肺、益胃生津，杞子滋補肝腎、益精明目，麥冬養陰潤肺、益胃生津、清心除煩，製首烏補益肝腎、滋養精血、烏鬚黑髮，玫瑰花疏肝解鬱；諸品相配有養陰生津，益精明目功效。

小貼士

如果淚管閉塞而令眼淚無法流進鼻腔，剩餘的眼淚會因積聚過多而溢出眼瞼，流到臉上。每天按摩承泣穴或睛明穴 2-3 次，每次 3-5 分鐘，有助緩解情況。

1- 承泣穴

定位：在瞳孔直下，眼球與眶下緣之間凹陷處。



2- 睛明穴

定位：在面部，目内眦旁 0.1 寸。

