

# 結合現代科技與中醫治療 防電腦眼



責任編輯：胡茵 謝潔心

## 健康

長期使用電腦或智能產品，而且持續的時間過長（超過4小時），會令眼睛感到疲勞、乾澀、痕癢、脹痛、視力模糊、近視、視物重影、眼瞼乏力下垂，甚至出現眼部血管破裂出血及視網膜受損等眼部病變的臨床綜合症，稱為「電腦眼」。

### 中醫角度看眼疾

鴻健中醫眼科保健中心註冊中醫師秦鴻表示，西醫是「頭暈醫頭暈，腳痛醫腳痛，與中醫講求的身體互相協調概念完全不同，因此對於治療眼疾方法亦大相逕庭。」秦醫師指，包括電腦眼等眼疾都是歸根於五臟六腑不和諧、不協調，因此中醫醫治的不止是眼，而是整個人。要追溯患者的病因，了解他們五臟六腑的情況，透過藥物或針灸改善經絡，達至自我修復的效果。



▲秦醫師指每天練習眼部按摩，有效預防「電腦眼」。

秦醫師舉例，很多小朋友有近視問題，而近視是由於長期處於看近的狀態或是眼球變長，即是眼部的自我變焦能力出現問題；因此中醫治療近視是要綜合治理，調治五臟六腑，使五臟六腑的氣血精津能上輸到眼睛，濡養眼睛，恢復視力。



上星期談及皮膚老化，除了荷爾蒙分泌減少外，其他大部分加速皮膚老化因素都是經過一個共同機制——產生大量自由基而發揮作用。要減少自由基對皮膚細胞的不良影響，有賴抗氧化系統的正常運作。不過，由於種種原因，身體自行製造的抗氧化酵素可能供不應求（最常見原因是太夜入睡，肝臟是生產抗氧化酵素的主要器官，長期熬夜會影響肝臟正常運作），所以，補充抗氧化劑對延緩皮膚老化有一定幫助。衆多抗氧化劑中，最廣為人熟悉的大概要算是維他命C，它的功效有很多，其中一個是促進傷口癒合，因為它可以刺激彈性纖維和膠原蛋白合成，這兩種細胞對保持皮膚彈性很重要。

### 膚色改變要留神

維他命C對保持皮膚青春的作用有多



## 亞健康

朋友前一段時間由於工作太忙，好幾次牙痛，我幫他檢查發現有下頷的淋巴結腫大。我提醒雖然是牙痛，其實是大疲勞引起，中醫所說的腎虛牙痛，虛火牙痛是透支的表現。有個病叫慢性疲勞綜合症，現在新叫法叫亞健康，主要是感覺疲勞時間超過6個月，具體表現是經過臥床休息和睡眠，疲勞仍不能緩解還是感到很累、短期記憶力及集中注意力下降、經常感到咽喉疼痛、檢查有頸部或腋下淋巴結腫大、觸痛、患者常有頸胸部肌肉為主全身肌肉疼痛、有頭痛，稍稍運動後覺得恢復需要時間加長，當然還有性生活品質下降，連酒量也下降。如果你看見某人整天形體神疲，無精打采，面容枯槁，眼睛腫滯便可能患上此症。

中醫沒有亞健康的病名，只能說屬「虛勞」、「心肺勞傷」等範疇。中醫認為本病發病關鍵是臟腑功能失調。腦力疲勞與心脾關係密切，體力疲勞與肝脾關係密切，久則勢必影響及腎。心肺氣虛，飲食不調，或勞力、勞心過度，損傷脾胃，無以濡養臟腑、經絡、四肢、筋力、腦竅或情志不遂；肝氣鬱結，氣機不暢影響血液運行，腎陰陽一虛，疲態盡現。

慢性疲勞綜合症應患者不同實際情況和性格特徵，首先要勸導改善生活方式和節奏。減少工作量和精神壓力，要盡量多休息，適當運動，多一些休閒旅遊放鬆，保證充足的睡眠，這樣有助消除疲勞。

當然亞健康是需要治療的，休息治療得宜，亞健康恢復轉化為健康，如果一味拚命，亞健康轉化為不健康，疾病纏身。

亞健康茶：花旗參2克，人參2克，杞子5克，麥冬5克，沸水沖泡，經常服用。



註冊中醫汪慧敏教授

### 治療電腦眼

對於不同的「電腦眼」問題，註冊中醫師李卓力指，除了使用一般針藥外，更可使用和現代科技結合的特色療法配合，如熱效應點穴療法及眼局部強化療法。李醫師指，一般的小學生近視，主要使用熱效應點穴療法治療。她續稱熱效應點穴治療儀設有兩個治療電極。一個是溫熱電極，另一個是磁性及生物波電極。以兩個電極同時置於相應的經絡穴位上，電極之間會發生近似人體磁場和生物波的交流。當沿着經絡做按摩時，可以疏通經絡，促進血液迴圈，鬆弛肌肉，解除疲勞，達至提高視力功效。不過對於成年人來說，成效便不及未完成發育的小孩。李醫師表示，治療時患者須躺臥在床上，閉眼，以電極棒按摩頸頸部和眼區，每次治療需時20分鐘。患者須每天或者隔天進行治療，絕大部分患者視力能顯著提升；而治療次數則由5至10次不等，需因應個別情況而定。



李醫師稱患者進行熱效應點穴治療時不會感到痛楚，部分患者更會舒服得睡着。

另一個特色治療是眼局部強化療法，李醫師指，療法能矯正視力，並有效治療眼底出血、近視等「電腦眼」問題，甚至有效治療糖尿病及黃斑病等脈疾。患者須先接受中藥離子滲透治療，將活血化瘀，軟堅散結，將營養送到眼底細胞。首先將中藥紗布敷在眼上，讓離子導入儀的正極放在眼表面，負極放在枕骨下方。隨着小於1毫安培的電流，中藥的各種正負離子成分被電極吸引而流動，直接到達視網膜而發揮作用。李醫師強調此中藥的濃度比口服的中藥濃度高十數倍但沒有副作用，因此可安心使用。接着再深刻「球後」穴位，直接刺激視神經及其周圍組織。眼底的血管是在視神經中央走進視網膜的。由於視神經受到刺激，因此會帶動網膜血管擠壓，促進血液流動。當血液循環被加強，則可以排出廢物。只要反覆多次，視網膜就好像被清洗了一樣變得乾淨，視功能也能隨之恢復。



李醫師指，以現代科技結合傳統針藥治療，令療效更顯著。

## 抗氧化劑保青春

大，手頭上並沒有這方面的臨床研究資料，但個人的臨床應用卻有頗深刻的印象，主要在應用維他命C後部分人皮膚色素的改善情況。正如我過去在本欄一再強調，人體的構造和生理變化是那樣精妙，現代醫學研究雖然比過去有明顯的進步，但對人體的了解仍然有很多未知之處，例子之一就是皮膚色素。

我們知道細胞老化後會出現色素斑點，但不知道是什麼原因和機理造成這個現象。根據臨床觀察，有部分原本皮膚色素較深或暗啞的人士，經過幾次維他命C和抗氧化劑滴注後，膚色明顯變得亮白，而原本皮膚色素較淺的人則沒有這種改變。需要補充說明兩點，首先，這些人接受維他命C和抗氧化劑滴注主要基於健康原因，並非單單為外觀漂亮一點；其次，採用維他命C

和抗氧化劑滴注，是因為口服維他命C的劑量不足以達到療效，服用者很可能有胃腸道反應如肚痛、腹瀉。在日常生活中，維他命C的主要來源是新鮮的蔬果或植物食品，所以飲食中肉類和蔬果成分比例要平衡，無論對皮膚或整體健康都十分重要。從醫學角度分析，除了一些表皮局部變化外，皮膚色素變深可能和肝臟、膽、腎臟、腎上腺的某些疾病有關，所以當發現膚色出現明顯改變時，應該及早向醫生查詢。

### 荷爾蒙分泌影響皮膚

要保持皮膚青春，另一個重要元素是透明質酸，這是人體皮膚原本經已存在的成分，嬰幼兒皮膚內透明質酸含量最高，其後隨年齡增長而慢慢減少。正是這個原

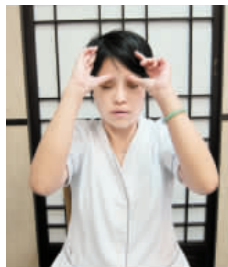
隨着電腦及智能產品的普及，都市人已達到機不離手的狀態，不論在家、在辦公室、在車廂內也是緊盯着螢幕。加上不少學校推行電子課本，小孩連在上課或溫書時也離不開螢幕，引致出現電腦眼毛病，情況令人擔心。今期筆者請來註冊中醫師與讀者分享結合中醫與現代科技的治療眼疾方法，更會教大家一套簡單容易的眼部按摩操，助你預防眼疾。

文：Charmaine



### 眼部按摩操

預防勝於治療，秦醫師鼓勵大家多進食杞子、藍莓及菠菜等補眼食物，以及每天練習眼部按摩操，有助紓緩眼睛疲勞及預防眼疾。



◀1.以左右大拇指羅紋面分別按左右眉頭下方的上眼框角處，按摩60下，約1分鐘。



▶2.以左右食指擠按鼻根位置，再向上下移動按壓約1分鐘。



◀3.左右食指放於鼻翼兩側，對準下眼瞼下方的中間點，按揉約1分鐘。



▲4.以左右拇指羅紋面按揉太陽穴約1分鐘。



◀5.以左右食指第二節內側面輪刮眼框。由上至下，上側從眉頭開始到眉梢為止；下側從內眼角起至外眼角止，輪刮上下一圈約60次，約1分鐘。

因，成人的皮膚無論如何保養都難以達到嬰兒的皮膚那樣幼嫩，透明質酸的功效就像海綿一樣，能夠吸納比它體積多近百倍的水分，所以有助維持皮膚的彈性和濕度。

成年人皮膚內的透明質酸由雌激素刺激合成，女士在更年期後雌激素分泌水平迅速下降，結果皮膚會明顯變得老化；另一方面，有人說女性在談戀愛時會格外容光煥發，也許就是荷爾蒙分泌影響皮膚組成的效果。至於以透明質酸、肉毒桿菌蛋白或乙明酸注射來改善輪廓，下次會作詳細討論。



駱醫生  
drlok@mindbodyfitnesshk.com

## 太田痣



深層色素斑指色素斑位於真皮層內，可以是先天或是後天因素造成，先天因素多由於在胚胎發育時，部分色素細胞沒有按原定路線走到表皮的最底層，出現中途退出現象，例如太田痣，太田痣雖然是由日本人太田正雄於1938年提出，但在我國古代傳說中的鍾無艷，她天生陰陽臉，黑的一邊，很可能就是今天我們所說的太田痣。另一位大家都熟悉人物，就是水滸傳裏的青面獸楊志，亦是疑似今天的太田痣。

太田痣是主要圍繞着一側或雙側眼眶和額部出現的色斑，它是先天的，約65%的患者出生時即有，大部分患者在兩歲前出現，它可以是由多個大小不同，青色、褐色或是藍黑色的斑點或斑塊組成。假如我們跑到皮膚內，可看到在真皮層的上部和中部膠原纖維之間，有大量的色素細胞（黑素細胞正常情況下只存在表皮底層），在黑素細胞內有大量的黑素顆粒。

另外一種深層的後天色素斑，叫太田樣痣，亦稱為顴痣，Hori's Naevi。這是一種中年女性常見的深層色素斑，發病年齡由16至40歲，在雙側顴部出現數個至十多個小圓點，就像卡通人物中的小豆皮妹妹一樣，有時亦可一大片出現在顴部或向額部上移。它的病理與太田痣一樣，都是在真皮層有大量的黑素細胞。

這兩種色素斑雖然位於真皮深層，治療上已有很大的進步，未有激光之前只能用損毀性手段，例如冷凍、磨削等。今天的首選治療是激光，可以用不同波長（如：695nm、755nm、1064nm）的Q-開關激光，大約需要6至10次治療，每次相隔3至6個月，因此，要完全清除，需時半至兩年，幸好清除之後，不容易復發。但在激光治療時，皮膚可出現皮下瘀點或出血點，需約兩星期才能消失。

士大夫



## 中醫小百科

大暑節氣雖已過，暑熱未消，香港天氣仍然酷熱。炎熱天時，多雨潮濕，再加密集的高樓大廈形成的悶熱環境，易造成身體的散熱難、缺水、流汗過多而喪失電解質，不注意便會熱到病——中暑，等同中醫所說的，人體為暑熱之邪氣所傷。

中暑當然是典型的熱到病，但熱致身體汗出如漿致令鈉不足、病情較輕的小腿抽筋或腹痛不適，也屬此病。

按西醫的觀點，中暑時人的體溫上升至超過40.5度，若不及時救治，可致死亡，故實有必要多了解一些中暑的常識，以作預防。

中暑前，一般有特別疲倦、手腳無力、頭暈、頭痛、惡心、心跳不安等症狀。只要立即到陰涼地方休息，及時補充水分，能有效避免中暑。

若對中暑前的先兆掉以輕心，拖延之下出現中暑的徵兆：皮膚乾燥無汗、發紅發熱、體溫高升、頭暈、頭痛、呼吸急促、神志不清，甚至有昏迷不醒的危險。這時切要馬上移送患者到陰涼處，給水飲用，為其搨涼，還可用水擦抹其身，或用水喉沖頸、腋下來降溫。中暑之事可大可小，最穩妥之法是同時報警送醫院。

不一定外出在陽光暴曬下才會中暑，如果身處高溫、通風不足、濕度高等家居的環境，都可能導致體溫不正常上升，所以家居生活也要提高警覺。

幼兒和長者由於散熱系統較差，要特別小心防中暑。而小便頻密的糖尿病、腎病和甲狀腺功能亢進的病者及服用利尿劑的人，也是高危的人群，及時補水非常重要。

在生活及飲食方面，我們可根據個人的體質及身體狀況，適當進食西瓜或冷凍食品、飲用冬瓜湯、綠豆湯、酸梅湯等消暑湯水及飲料。另外，多開空調及洗冷水澡等方法也有助對治暑熱，保持清涼。



註冊中醫師廖共新

## 須防熱到病