

中醫醫藥

逢一、三、五、七、九
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5533
版權所有 翻印必究

中醫講座

電腦眼 「白骨精」的煩惱

□莫飛智博士

近年來，一個接一個的「白骨精」——白領+骨幹+精英——走進診室，他/她們多半形容憔悴，目光無神，常常訴說自己頭暈、頭痛、眼睛乾澀、眼睛癢、眼睛脹痛、頸項和肩部酸痛、肌肉牽扯緊張、長期疲勞，甚至眼瞼乏力下垂、視物有重影（複視）、心悸、失眠、血壓高、焦慮、抑鬱……等等。

現代人生活、工作節奏快，工作時間延長，朝九晚五或朝九晚十，與「白骨精」們朝夕相處最多的就是電腦和手機，而不是自己的家人、戀人。這種狀況持續日久，往往會出現上述病徵，引致「電腦眼」。

屬中醫病因學「熱毒」範疇

引起這些病變的罪魁禍首是現代都市裡的隱形殺手——電磁輻射，屬於中醫病因學的「熱毒」、「熱邪」、「燥邪」範疇。

電腦熒幕發出的低頻輻射與磁場，會導致多種病症，包括眼睛癢、頸背痛、記憶力減退、暴躁及抑鬱等；還會引起疲勞乏力、四肢酸痛、心悸、頭暈、失眠、脫髮、白髮、白細胞減少、免疫力下降、誘發癌變等等。

其中眼睛癢、乾燥和酸澀時，眼睛只是處於功能性損傷的階段，但是如果這時還不注意保護眼睛，使眼睛繼續長期處於乾燥的狀態，就會引起角膜上皮細胞的脫落，造

成實質性的損傷，使症狀進一步惡化，嚴重影響視力。

頸部肌肉、軟組織長時間緊張或者損傷造成的「頸背綜合症」，如果治療不及時，頸背綜合徵會發展為頸椎病，進而可能引起血壓升高。

長期使用iPad、iPhone、電腦容易引發「滑鼠手」。「滑鼠手」，是指長期使用鍵盤、滑鼠造成部分手指關節的勞損和炎症，其學名為「腱鞘炎」。只要長期、快速、用力地做同一個動作，就可能使關節發生腱鞘炎，疼痛、活動受阻都會由此產生。

電腦輻射可引起男性精子品質降低，造成不育症。

對女性還易造成痛經、經期延長等症狀，少數婦女還發生早產或流產、生殖機能及胚胎發育異常。有研究指出，孕婦每周使用20小時以上電腦，其流產發生率增加80%以上，並且還可能導致胎兒畸形。

調查研究顯示，長期從事與電腦工作有關的女性比一般非電腦工作從業人員患乳癌的危險性要高出43%。如果長期在電腦前工作，會增加乳癌的患病機會；停經前的女性又比停經後的女性患乳癌的幾率高。職業女性在生殖健康受到損害後，主要表現為月經紊亂、妊娠高血壓綜合徵、絕經期提前、生育力下降、自然流產、新生兒低體重、先天畸形甚至胎兒死亡。

電磁輻射對孕婦及胎兒的影響（不育、畸胎、死胎、流產等）已經引起學者們的高度關注和研究。

眼肌無力、複視（如：重症肌無力）的患者，長期使用電腦後，可引起病症復發或加重眼肌無力、複視的症狀。

低頭一族 警惕電腦眼

隨着電子技術的高速發展，不斷更新換代的電腦、手機進入到社會、家庭的各個角落。手機，名義上是手機，實際上是一台小型電腦。

無論在辦公室、大街上，還是在巴士、地鐵的車廂內和家裡，都會看到忙忙碌碌的「低頭族」們低着頭，眉頭鎖緊，兩手緊張、急促

地操作着電腦、iPad、iPhone和其他手機……

不少青少年喜歡玩電腦、打機，甚至沉迷其中，成為「癮君子」——「電腦癮」、「網癮」，就更容易染上電腦眼，甚至會出現心理和精神問題。

電腦癮的症狀是：如果一天不玩電腦，就全身難受，情緒波動，喜怒不定，只要一打開電腦，一切症狀均告消失；使用電腦的次數越來越多，在電腦中力圖表現自己的性格特點，在電腦中能夠獲得最大的精神享受；為了電腦，可以放棄學習、工作和社會活動，嚴重者可以出現語言能力減弱，人際交往出現困難；情感冷漠，進取心下降，逃避現實社會中的問題，只有躲在電腦裡的虛擬世界中才有安全感。

這就是近年來電腦眼發生率越來越高、越來越少兒化的主要原因。

調整臟腑氣血綜合治理

電腦眼是一組綜合病症，不僅僅與眼球本身的局部疾病有關，而且與全身臟腑組織的多種疾病相關，是多種疾病侵襲至眼睛的表現。

中醫通過整體調整，綜合治理着手，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，紓緩電腦眼的各種症狀。

例如，肌肉無力是一種難治性眼病，其中眼肌型的患者，在長時間使用電腦後，會加重眼瞼下垂、視物重影等症狀，經過中醫調理後，得到明顯的改善。

千百年的理論和臨床實踐顯示，中醫對眼睛的保健調理功效顯著。

關注視力，愛護眼睛，身心健康，要從小做起，從小到老，防患於未然，學會「治未病」，遠離電腦眼！

參考文獻（略）

作者為香港註冊中醫師
（前香港大學中醫藥學院助理教授、博士生導師）

辨證分型治療

厭食是指小兒較長時期食不食，食慾不振，甚則拒食的一種常見病症。中醫採用分型論治，效果良好。

脾運失健

症見：面色少華，不思納食，時而乏味，或伴胸脘痞悶，噯氣泛惡，大便不調，偶爾多食後脘腹脹，形體偏瘦，而精神狀態尚好，舌淡紅，舌苔白或薄膩，脈尚有力。

治宜：健脾運開胃
取不換金正氣散加減：
蒼朮6克，厚朴3克，陳皮2克，甘草1克，枳殼2克，藿香2克，焦山楂，焦麥芽，焦神曲各6克。水煎服，每日一劑，生薑為引。中成藥可以選用小兒胃寶片，每次1-5片，每日3次；或小兒香橘丸，每次1/2-1丸，每日兩次。

脾胃氣虛

症見：精神較差，面色萎黃，不思飲食，食而不化，拒食，大便中央有不消化食物殘渣，或便溏，形體偏瘦，體倦乏力，舌質淡，苔薄白，脈虛而無力。

治宜：補脾益胃，理氣運滯
取健脾丸加減：
太子參6克，炒白朮6克，茯苓6克，山藥6克，薏苡仁6克，木香1克，砂仁1.5克，炙甘草1克。水煎服，每日一劑，蜂蜜為引。中成藥可以選用兒康寧，每次5-10毫升，每日3次；或小兒健脾丸，每次一丸，每日兩次；或肥兒丸，每次1-2丸，每日1-2次。

胃陰不足

症見：口乾多飲而不思飲食，皮膚失潤，大便偏乾，小便短黃，重者煩躁少寐，手足心熱，舌質淡紅，少津，苔少或花剝，脈細數。

治宜：養胃陰，佐以助運
取養胃增液湯（《中醫兒科學》）加減：
石斛5克，烏梅3克，北沙參6克，麥冬6克，玉竹6克，白芍6克，炙甘草1克，炒山楂6克，炒麥芽6克。水煎服，每日一劑。中成藥可以選用龍牡壯骨沖劑，每次一袋，每日2-3次；或嬰兒清食散，每次0.5克-2克，每日兩次。

小兒厭食 中醫分型調治

現代社會兒童肥胖問題雖然比兒童厭食多，但偏食、常吃生冷及零食的壞習慣，容易造成小朋友「另類厭食」，令他們長期不思進食（主食），會進一步引致小兒厭食，這尤其多見於1至6歲的城市兒童。

小兒厭食患者也出現於患有其他疾病使脾胃受損，或先天稟賦脾胃薄弱加之飲食調養護理不當而成病。

中醫治療小兒厭食，從調理脾胃着手，分為脾運失健、脾胃氣虛和胃陰不足，三型辨治。

矯治厭食不可單純依賴藥物，必須糾正不良的飲食習慣，如貪吃零食、偏食、挑食、飲食不按時等。注意少進甘肥厚味、生冷乾硬之類食品，更不能濫服補品、補藥等。食物不要過於精細，鼓勵患兒多吃蔬菜及粗糧。應選擇具有補脾益氣、健胃消食作用的食物，應常吃些溫熱流質或半流質食物，如藥膳湯或粥。不食辛辣、炙烤、熏炸、炒爆，以免助濕生熱、損傷脾胃。也應少食、不食生冷瓜果和性寒滋膩、肥甘黏糯等難於消化的食物。

藥膳湯食療調理

對患有厭食的兒童也可嘗試以藥膳湯進行調治及防治，以下根據三種分型提供藥膳湯水，讀者可參考醫師辨證為患兒進行食療調理。

藥膳湯食療調理

健胃整腸 消積除脹 神麩山楂煲雞湯

材料：神麩6克、山楂6克、黃芪12克、枸杞9克、雞半隻或雞脾2隻、蓮藕200克、鹽適量。

做法：

- 1、將神麩以小棉布袋裝好；雞脾洗淨，切成3段；蓮藕刮除外皮，洗淨後切成小塊。
- 2、鍋中燒熱火，放入雞肉燙後撈起以冷水沖涼，瀝乾水分。
- 3、將雞脾放入瓦鍋，加入5大碗水，再將過水洗淨的山楂、黃耆、枸杞及神麩放入直接在爐火上煮約30分鐘後，加入蓮藕繼續再煮約30分鐘。
- 4、食用時將神麩、山楂及黃耆拿掉不吃，再加入鹽調味即可。

功效：此湯適合脾運失健因胃部脹氣而胃口轉差的小兒食用，有助健胃整腸助消化、排除胃脹氣；增強腸胃的吸收能力、消除腸胃堆積、增強食慾。

注意：1-5歲的小朋友，神麩約用1-1.5克，山楂約用1-1.5克；6-12歲以上神麩約用1.5-3克，山楂約用1.5-9克。

▼神麩

黨參茯苓魚片湯 改善體質 增進食慾

材料：黨參12克、茯苓6克、川芎6克、紅棗6粒、魚片300克、蛤蜊200克、薑絲約2大匙，鹽適量，酒1茶匙。

做法：

- 1、黨參、茯苓、川芎、紅棗過水洗淨，放入鍋內，加入5大碗水煮，待煮沸後改小火繼續煮約30分鐘。
- 2、再加入魚片煮約5分鐘，加入蛤蜊，煮至蛤蜊張開，加入薑絲。
- 3、食用時將黨參、茯苓、川芎拿掉，再加入酒、鹽調味即可。

功效：適合脾胃氣虛造成的食慾不振；這道菜對於消化功能不足及小兒氣色差、常感冒特別有效。可用太子參（切片）代黨參。
注意：1-5歲的小朋友，川芎約使用1.5-3克；6-12歲以上約使用3-4.5克。

沙參玉竹山楂甘筍湯 滋陰養胃 促進運化

材料：北沙參6克、玉竹6克、山楂6克、蜜棗5粒、甘筍200克、豬瘦肉200克、薑一片、鹽適量。

做法：

- 1、山楂、蜜棗、沙參、玉竹洗淨備用。
- 2、瘦肉洗淨切大件、甘筍去皮切粒。
- 3、湯鍋內放清水六大碗，放入全部材料大火煲滾十五分鐘，轉小火煲一個小時，粗鹽調味。

功效：適合胃陰不足厭食兒童作調理，有清理腸胃、滋陰生津、消食開胃的功效。

►玉竹
▼沙參

對症食療

文：吳英

圖：彭珍

▲山楂

▼神麩

▲麥冬

▲太子參

▼薏米

▲茯苓



（網上圖片）

