

【養生食經】腎虧可致飛蚊症 預防調養靠杞子

更新時間 (HKT): 2017.11.11 05:20



A A A

【科健籽：養生食經】

陳女士最近看牆壁或者白紙的時候，發現有幾點黑點，她最初以為是昆蟲，重複發生幾次才意識到是自己的眼睛出現了問題，往眼科醫生求診後，獲診斷為生理性飛蚊症。最初她以為飛蚊症沒有辦法醫治，一直沒

有尋求治療，直至最近因其他身體問題求診時才提及。

相關新聞： [【科健籽】花青素高藍莓廿倍 黑杞子強效護眼](#)

飛蚊症是常見的眼睛病患，病人的眼睛外觀完好，但在視野中發現形狀不規則的細微黑影或條狀物浮游，因為形態像飛舞的蚊子，所以俗稱為飛蚊症。飛蚊症可以由嚴重的眼疾導致，例如視網膜撕裂或者葡萄膜炎等，而大部份的飛蚊症都是生理性，常見於中老年人，是眼球玻璃體退化的病徵，近年由於手機平板電腦的流行，患者有年輕化的趨勢。

飛蚊症於中醫典籍廣有記載，病名眾多，《審視瑤函》稱為「螢星滿目」、《證治準繩》稱之為「雲霧移睛」，病因包括肝腎不足，氣血兩虛，痰濁上犯或者濕熱蘊蒸引起，臨床上以肝腎不足最為多見。經過四診合參，診斷陳女士是停經後腎氣虧虛，導致腎水不能滋養肝臟，肝開竅於目，由於清氣不升，形成眼障。除了處方中藥以外，也囑咐她間時以枸杞子泡水作茶水喝以作調養。



蘋

近年由於手機平板電腦的流行，飛蚊症患者有年輕化的趨勢。

枸杞子有明目的功能眾所周知，不過具體如何明目？中醫典籍記載枸杞子性甘、平、歸肝、腎經，能滋補肝腎，益精明目，常配伍菊花及其他補肝腎藥材以明目，如杞菊地黃丸。現代藥理研究發現枸杞子含豐富胡蘿蔔素，每100克枸杞子的胡蘿蔔素含量比甘筍多兩倍以上，胡蘿蔔素能夠保護眼睛及增進視力，也能夠促進免疫力；此外枸杞子含有的玉米

黃素能夠容易被人體吸收，有助預防老年性白內障及黃斑點退化。枸杞子還有抗衰老、抗腫瘤、保護肝臟細胞、降血糖和降血脂的作用。

香港大學醫學院解剖學系曾就枸杞子進行一連串試驗，發現枸杞子不僅能夠調節人體免疫力，延緩衰老，也有保護神經細胞的作用，動物試驗結果反映枸杞子有預防青光眼，以及阿茲海默症的作用。這些研究都顯示枸杞子對眼睛有益，因此服用枸杞子對飛蚊症等退化性眼病有預防調養的作用，陳女士這種肝腎不足的情況就更為適合。她覆診時發現飛蚊已有改善，由密集減為零星一、兩點了，不過也要提醒讀者採取食療時，需先請教中醫師，了解適合自己服用的方法與份量。



編按：順帶一提，男女一樣，都有肝腎，都有可能因肝腎不足引致飛蚊症。

註冊中醫師林宗冠



撰文：林宗冠（註冊中醫師）

編輯：施明慧

[中醫](#) [杞子](#) [飛蚊症](#) [腎虧](#)

相關新聞



【科健籽】花青素高藍莓廿倍 黑杞子強效護眼

2017.11.11

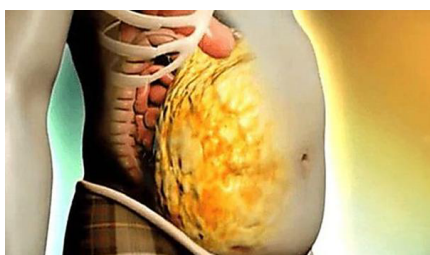
你可能有興趣的文章

 Smartfeed | 



1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃

快速減肥



在香港獲得貸款可能比您想的要容易

貸款 | 搜索广告

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



果籽 



最Hit



40分鐘前

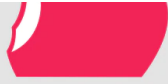
國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



4小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About your subscription





3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話



6小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙



40分鐘前

《蘋果日報》最後的紙片



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



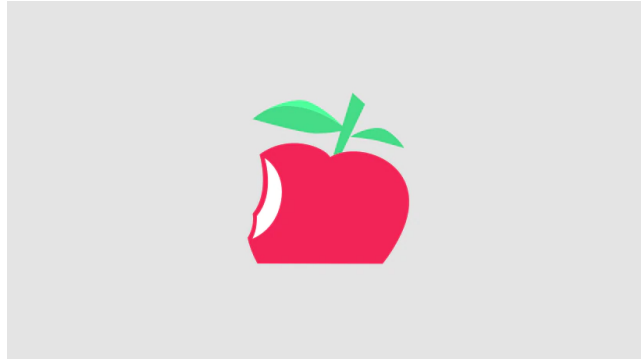
1小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序



2小時前

〈果籽〉 啟事



4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒：香港 | 台灣 | 北美 | 蘋果日報慈善基金 | 私隱聲明 | 使用條款 | 刊登廣告 | 聯絡我們

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXT DIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載