

夏日陽光高照，環保署每日公告紫外線之指數皆超過安全範圍，尤其是仲夏陽光曝曬，紫外線易造成眼睛受傷害。另因暑熱加上游泳季節角膜炎、結膜炎更是高傳染之季節，若不及早加以治療，則易造成感染，初起時眼瞼局部刺痒、紅腫，嚴重時則刺痛拒按，而且懼怕見到陽光。輕者只要休息，用抗生素等治療即可自行痊癒。嚴重者會潰破膿出後始癒。此現象即屬中醫所謂之風熱毒邪症。宜食清涼發散、清淡易消化之食物。

◆清熱消眼睛腫毒 / 甘菊茶

材料：甘草二錢、菊花二兩、薄荷半兩、蜂蜜適量。

作法：1.甘草加水四杯放入電鍋中，外鍋加水四分之一杯，煮至開關跳起。 2.再將菊花加入，外鍋再加四分之一杯水加蓋，煮至開關跳起，再趁熱加入薄荷加蓋，放冷後過濾去渣加適量之蜂蜜，冰涼可當茶飲用。

說明：本茶飲具有疏風清熱，消除腫毒、清肝明目。尤其是對外感風熱，常見之紅腫熱痛的眼疾最適宜。

茶劑中之白菊：甘苦涼，有疏風清熱、明目解毒之功，亦兼具有降血壓。甘草：生用涼血瀉火、解毒緩中、消腫消炎。薄荷：能疏散風熱、清頭目。蜂蜜滋養滑潤通便。

◆眼乾澀視力減退 / 菊枸茶

材料：菊花半兩、枸杞一兩

作法：菊花和枸杞子放入不鏽鋼鍋中，加水六杯，放入電鍋中外鍋加水半杯，煮至開關跳起，濾去渣即可當茶飲用。

說明：枸杞含豐富之維他命 A 具有滋陰明目。菊花清肝明目，具有降血壓之作用。對於夏季因暑熱而長時間於冷氣房中，因水分蒸發而乾澀、眼力用的多，眼刺不適之綜合維他命與滋陰之補品。

結膜炎乃為眼睛受感染而呈現眼內刺疼澀癢、灼熱畏光、眼屎多而黃稠似膿，早上起來眼睛無法張開，嚴重者眼球紅腫赤脈，令全身有發熱一般好發於夏秋之際，具有傳染性。在飲食上宜多飲水、多吃涼性之瓜果蔬菜等，如小白菜、青江菜、蘿蔔、梨子、蘋果等，以補充水分，增加小便，以引邪下行。但禁食辛辣或煎烤烘焙之食物。

◆明目解毒 / 菊花茶

材料：白菊花三兩、綠茶葉一兩

作法：白菊花和綠茶打成粉用紗布包好，放入煮沸之水中，待沸騰後即熄火，加蓋悶至香味溢出，放冷即可當茶飲用。

說明：本明目解毒茶具有疏風清熱作用。菊花清肝明目降壓；綠茶清利頭目、利尿解毒為家常保健茶飲。

◆目赤痒澀 / 薄荷茶

材料：桑葉一兩、薄荷一兩、蜂蜜適量

作法：桑葉加水八杯，放入不鏽鋼鍋中，煮沸後改用小火煮五分鐘後，加入薄荷，待沸騰後即熄火加蓋悶

至略冷濾去渣後，加入適量之蜂蜜拌勻即可當茶飲用。

說明：眼睛輕微紅、血管曲屈粗大、發痒、乾燥澀、晚上加重，若遇睡眠不足或喜食辛辣食物，則症狀加重。桑葉：消炎解表、退肝火。薄荷清涼消炎，止癢、清頭目。兩者配合為具有消炎退火之清涼飲料。

◆清脾肺虛熱 / 桑枸薏仁粥

材料：桑葉二兩、桑白皮二兩、枸杞四兩、薏仁二兩、米半杯

作法：1.桑葉及桑白皮洗淨加水六杯，於不鏽鋼鍋中放入電鍋中，外鍋加水半杯煮至開關跳起，濾取湯汁待用。 2.米、薏仁洗淨加水浸泡三十分鐘後，放入果汁機中打成米漿。 3.(1)之湯汁煮沸後徐徐加入！之米漿拌勻至米漿全部加入煮沸後，改用小火煮十分鐘即可加入枸杞拌勻後，蓋上鍋蓋略微悶至涼即可當早餐或點心飲用。

說明：桑葉辛涼解表、清肝明目與菊花同用有疏散風熱之作用；桑白皮瀉肺熱，消腫及過敏性之血管性浮腫，及病後體力消耗之浮腫等，身體虛弱之熱象，並有降氣散血之效。薏仁具有健脾利濕；排膿消腫之功。枸杞子滋陰明目。全方配合具瀉肺清熱、化濕明目。適用於因脾肺濕熱滯留引起之眼睛乾燥、澀癢不適小便短赤等症。

楊玲玲教授簡歷

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士

現任：台北醫學院生藥學研究所所長

衛生署中醫藥委員會委員