

文苑

徐季良題

葵涌蘇浙公學校報

主編的話

中醫學有一套獨特的治療和診斷方法，是古代必不可缺的、救死扶傷的主要學問，但大部分人都是聞其名而未知其道，到底中醫有何奧秘？古代官府破案時需要法醫，他們又是如何破案的？金庸小說內那些耳聞能詳的名醫又有哪些軼事？讓我們一起探索古代醫學的奧妙吧！

編輯組員名單

顧問：林華姍老師

馬華勇老師

總編輯：陳逸昕 (F.5B)

編輯：吳以奇 (F.4B)

謝漢宇 (F.4B)

余汶蔚 (F.4B)

王欣茵 (F.4B)

專題 中國古代名中醫趣聞

名醫治病趣聞，既非單純以獵奇為目的的傳說，也不是純粹的醫家學術經驗介紹，而是一種將故事與醫案結合在一起的「故事性醫案」。每個醫案都以史實為依據，既有引人入勝故事情節，亦傳達了有趣的治療方法等，寓醫理於故事之中，值得大家一讀。

張仲景 蜂蜜治便秘

張仲景年少時隨同鄉張伯祖學醫，由於他聰穎博達，旁學雜收，長進很快。

一天，來了一位唇焦口燥、高熱不退，精神萎靡的病人。老師張伯祖診斷後認為屬於「熱邪傷津，體虛便秘」所致，需用瀉藥幫助病人解出乾結的大便，但病人體質極虛，用強烈的瀉藥病人身體受不了。張伯祖沉思半晌，一時竟沒了主張。

張仲景站在一旁，見老師束手無策，便開動腦筋思考。忽然，他眉宇間閃現出一種剛毅自信的神情，他疾步上前對老師說：「學生有一法子！」他詳細地談了自己的想法，張伯祖聽著聽著，緊鎖的眉頭漸漸舒展開來。

張仲景取來一勺黃澄澄的蜂蜜，放進一隻銅碗，就著微火煎熬，並不斷地用竹筷攪動，漸漸地把蜂蜜熬成粘稠的團塊。待其稍冷，張仲景便把它捏成一頭稍尖的細條形狀，然後將尖頭朝前輕輕地塞進病人的肛門。一會兒，病人拉出一大堆腥臭的糞便，病情頓時好了一大半。由於熱邪隨糞便排淨，病人不幾天便康復了。張伯祖對這種治法大加讚賞，逢人便誇。而這實際上是世界上最早使用的藥物灌腸法。

以後，張仲景在總結自己治療經驗，著述《傷寒雜病論》時，將這個治法收入書中，取名叫「蜜煎導法」，用來治療傷寒病津液虧耗過甚，大便結硬難解的病症，備受後世推崇。

孫思邈 蔥管治尿閉

孫思邈是我國古代著名醫學家，他提倡醫德，強調醫生要時刻為病人著想。

一次，一位得了尿閉症的病人找到他，痛苦異常地說：「救救我吧，醫生。我的肚子脹得實在難受，尿脬都快要脹破了。」

孫思邈仔細打量這病人，只見他的腹部像一面鼓一樣高高隆起。病人雙手捂著肚子，呻吟不止。

孫思邈見狀心裡非常難過，他想：尿流不出來，大概是排尿的口子不靈。尿脬盛不下那麼多尿，吃藥恐怕來不及了。如果想辦法從尿道插進一根管子，尿也許就能排出來。

孫思邈決定試一試。可是，尿道很窄，到哪兒去找這種又細又軟、能插進尿道的管子呢？正為難時，他忽瞥見鄰居家的孩子拿著一根蔥管吹著玩。孫思邈眼睛一亮，自言自語道：「有了！蔥管細軟而中空，我

不妨用它來試試。」

於是，他找來一根細蔥管，切下尖頭，小心翼翼地插入病人的尿道，並像那小孩一樣，鼓足兩腮，用勁一吹，果然，病人的尿液從蔥管裡緩緩流了出來。待尿液放得差不多後，他將蔥管拔了出來。病人這時也好受多了，直起身來，連連向孫思邈道謝。

由此，孫思邈成了醫學史上第一個發明導尿管的人。

錢乙 黃土治腎病

錢乙是宋代著名的兒科醫生，他著有《小兒藥證直訣》，人們尊稱他為「兒科之聖」。

錢乙做過一段時間的翰林醫官。一天，宋神宗的皇太子突然生病，請了不少名醫診治，毫無起色，病情越來越重，最後開始抽筋。皇帝見狀十分著急。

這時，有人向皇帝推薦錢乙。於是，錢乙被召進宮內。皇帝見他身材瘦小，貌不出眾，有些小看他，但既然召來，只好讓他為兒子診病。錢乙從容不迫地診視一番，要過紙筆，寫了一貼「黃土湯」的藥方。

心存疑慮的宋神宗接過處方一看，見上面有一味藥竟是黃土，不禁勃然大怒道：「你真放肆！難道黃土也能入藥嗎？」

錢乙胸有成竹地回答說：「據我判斷，太子的病在腎，腎屬北方之水，按中醫五行原理，土能克水，所以此症當用黃土。」

宋神宗見他說得頭頭是道，心中的疑慮已去幾分。正好這時太子又開始抽筋，皇后在一旁催促道：「錢乙在京城裡頗有名氣，他的診斷很準確，皇上勿慮。」於是，皇帝命人從灶中取出一塊焙燒過很久的黃土，用布包上放入藥中一起煎汁。太子服下一帖後，抽筋便很快止住。用完兩劑，病竟痊癒如初。

這時，宋神宗才真正信服錢乙的醫術，把他從翰林醫官提升為地位尊貴的太醫丞。

張子和 巧法治驚證

張子和是金元時期的著名醫家，他善用攻法治病，人們常稱他為「攻下派」。除此之外，他還是心理療法的一代大師。

有個叫衛德新的人，其妻在一次旅途宿店時，碰上一群強盜搶劫，嚇得她從床上跌到地上。此後，但凡聽到些許聲響，她便會昏倒在地，不省人事。諸醫用藥治療，病逾一年而不見好轉。



張子和經過細心觀察、分析，認為屬膽氣傷敗，應採取心理療法。他讓兩名侍女抓住病婦的兩隻手，將她按坐在高椅上，然後在她的面前放一張小茶几，張子和指著茶几說道：「請娘子看這裡！」話音未落，「砰」地一聲，他用棍使勁打在茶几上。病婦見狀大驚，張子和說：「我用棍子打茶几，你怕什麼呢？」待她心神稍定，張子和又敲打小茶几，這回她果然不那麼驚怕。張子和重複以上動作，並用手杖敲門，暗中讓人劃病婦背後的窗戶紙。病婦漸漸驚定，笑問道：「你這算什麼治法呀！」張子和回答說：「《內經》說：『驚者平之』。平，即平常的意思，見慣自然不驚。對受驚者，治療時要設法讓他對受驚的誘因感到習慣，覺得跟平常一樣。」這一番解釋，說得病人點頭稱是。當晚，張子和又派人敲打病人的門窗，通宵達旦地折騰她。

從這以後，病人即使聽見雷響也不再懼怕了。

李東垣 苦思出奇方

金元時期的李東垣主張使用溫補脾胃之法治療各種疾病，後人稱他為「補土派」。

李東垣的可貴之處，在於他常能聯繫實際與經典著作，提出一些與他醫不同的治法，挽救行將垂絕的病人。

一次，汴京酒官王善浦患小便不利，症見眼珠突出，腹脹如鼓，膝以上堅硬欲裂，飲食幾廢，生命危在旦夕。請來的醫生，都給他服甘淡滲泄的利尿藥物，均無效益。

眼看病情越來越重，病家慕名請李東垣診治，李東垣仔細檢查後說：「這個病太複雜，按一般常法不能奏效，須得精思熟慮，讓我回家想想吧。」病家見他說得在理，就同意了。

李東垣回家後，聯繫病人的症狀，默誦《內經》，苦苦冥思，未得其解。夜已很深，他乾脆和衣而臥。半夜，他忽然掀被躍起，連聲說道：「有辦法了！」

《素問·靈蘭秘典論》說：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」李東垣想：病人小便出不來，是氣化不利的緣故。前面的醫生用淡滲的陽藥本能促氣化，為什麼不奏效呢？王冰在注釋《內經》時說：「無陽者，陰無以生；無陰者，陽無以化。」氣化過程靠陰精和陽氣共同作用完成，甘淡滲泄藥雖能化陽，但病人病久傷陰，有陽無陰，所以氣化仍不能正常進行。

第二天一早，他滿懷信心地來到病人家，開出「群陰之劑」。病人服後，疾病果然慢慢康復了。

張景岳 急智解危難

張景岳是明代著名醫學家，人們都知道他善用溫補，卻很少知道他還有一段急智解危的故事。

一戶姓王的人家有個兒子，剛滿一歲。一日，母親隨手拿一枚釘鞋的圓鐵釘給兒子玩。小孩不知，誤塞入口中，吞到喉間出不來。其母見狀大驚，忙倒提小孩兩足，欲倒出鐵釘，哪知小孩反而鼻孔噴血，情況十分危急。孩子的父母連呼救命。

恰好張景岳路過這裡，他見狀急命其母將小兒抱正，小兒「哇」地一聲哭開了。景岳斷定鐵釘已入腸胃，小兒父母早嚇得六神無主，迭聲哀求張景岳想辦法。

張景岳陷入沉思中，他記起《神農本草經》上有「鐵畏朴硝」一句話，想出一個治療方案。他取來活磁石一錢，朴硝二錢，研為細末，然後用熟豬油、蜂蜜調好，讓小兒服下。不久，小兒解下一物，大如芋子，潤滑無棱，藥物護其表面，撥開一看，裡面正包裹著誤吞下的那枚鐵釘。小兒父母感激不已，請教其中的奧秘。

張景岳解釋說：使用的朴硝、磁石、豬油、蜜糖四藥，互有聯繫，缺一不可。朴硝若沒有吸鐵的磁石就不能附在鐵釘上；磁石若沒有瀉下的朴硝就不能逐出鐵釘。豬油與蜂蜜主要在潤滑腸道，使鐵釘易於排出一——蜂蜜還是小兒喜歡吃的調味劑。以上四藥同功合力，裹護鐵釘從腸道中排出來。

小兒父母聽完這番話，若有所悟地說：「有道理！難怪中醫用藥講究配伍，原來各味藥在方劑中各自起著重要作用哩！」

葉天士 摸腳治紅眼

清代名醫葉天士治病頗有高招。

一次，他遇上一位兩眼通紅的病人，病人眼眵堆滿眼角，眼淚直往下淌，不斷地用手去揩，顯露出十分憂慮的神情。

葉天士見狀，詳細地詢問病情，然後鄭重地告訴病人說：「依我看，你的眼病並不要緊，只需吃上幾帖藥便會痊癒。嚴重的是你的兩隻腳底七天後會長出惡瘡，那倒是一個麻煩事兒，弄不好有生命危險！」

病人一聽，大驚失色，趕忙說：「好醫生，既然紅眼病不關緊要，我也沒心思去治它了。請你快告訴我有什麼辦法度過這個難關？」

葉天士思索良久，正色說道：「辦法倒有一個，就怕你不能堅持。」病人拍著胸脯保證。於是葉天士向他介紹了一個奇特的治療方案：每天用左手摸右腳底三百六十次，再用右手摸左腳底三百六十次，一次不少。如此堅持方能度過難關。

病人半信半疑，但想到這是名醫的治法，便老老實實地照著做，七天後果然腳底沒長出毒瘡。更令他驚異的是：紅眼病竟不知不覺地痊癒了。他高興地向葉天士道謝，葉天士哈哈大笑，向他和盤托出，說道：「實話告訴你吧，腳底長毒瘡是假的，我見你憂心忡忡，老是惦記著眼病，而你的眼疾恰恰與精神因素的關係很大，於是我想出這個辦法，將你的注意力分散、轉移到別處。除掉心病，眼疾便慢慢好了。」

病人聽完，驚奇不已，連聲讚嘆葉天士醫術高明。

程鍾齡 施計治『足痿』

程鍾齡是清代著名醫家，他臨證經驗豐富，別人久治不愈的疾病，經他治療常能奇蹟般地康復，名噪康熙、雍正年間。

有一富翁，身患足痿，欲行必以手持物方可緩慢移步，服過許多藥皆無效。他久慕程鍾齡的大名，讓人抬了去求治。

程鍾齡見他六脈調和，得知病人遍服中藥無效，斷定這是心病，非藥物所能治，決定施計治療。他替病人收拾了一間房子，安頓病人住下。

程鍾齡預先在病人住的房間裡擺上許多古玩，並特意在病人坐凳旁放置一瓷瓶。他向病人介紹說：「這是我的古董收藏室，所藏之物皆屬珍品。」他一一告訴病人它們的價值。最後，他指著瓷瓶說：「這是我的傳世之寶，十分稀罕，千金難求。」實際上，包括瓷瓶在內的所有東西都是贗品，只是病人屬於外行，被蒙在鼓裡罷了。

病人在屋裡悶坐了兩天，見程鍾齡既不處方，也不嘘寒問暖，甚至迴避見他，憋得心慌。第三天，他決定出去走走。因離開支持物難以邁步，他只好就近抱著瓷瓶小心翼翼地起身。

豈知程鍾齡在旁邊窺視已久，待病人舉步欲走時，程鍾齡突然出現，猛喝道：「你好大的膽！竟敢偷走我家的寶瓶！」病人一驚，手一軟，「噹」的一聲，瓷瓶從手中滑落到地上，摔得粉碎。這下病人大驚失色，垂手竊立在那裡。

程鍾齡見病人不靠支持物已能站立，心裡十分高興，暗自思忖：這病已去幾分，應該趁熱打鐵。於是，他上前握住病人的手說：「你別害怕，跟我來！」那人竟跟在程鍾齡身後走出屋外，他舉步平穩，行走如常，多年頑疾，一下子就治好了。

程鍾齡這才告訴病人，他摔碎的東西並不是什麼稀世之寶，是為了解除心理上壓力、轉移注意力而設的計謀。病人恍然大悟，連聲讚揚程鍾齡的高明醫術。

資料蒐集、整理及撰文：陳逸昕（F.5B）

參考網址：<https://kknews.cc/health/npym4m3.html>





中醫冷知識

你知道哪些有趣的中醫冷知識？不知道？那讓小編告訴你一些中醫歷史上有趣的冷知識吧！

華佗是有記載以來第一個被醫閹殺死的醫生

《三國演義》中曹操讓曾經為周泰療傷的名醫華佗來給他治療多年的頭痛，但華佗認為曹操的病因需要劈開頭顱，加以麻沸散麻醉，動大手術，多疑的曹操認為華佗想趁機殺害他，便以刺殺的罪行將華佗關押拷打致死。

有記載的第一次人體解剖出自中醫

《漢書·王莽傳》記載王莽使太醫尚方與巧屠共同解剖屍體：「翟義黨王孫慶捕得，莽使太醫尚方與巧屠共剝割之，量度五藏，以竹筵導其脈，知所終始，云可以治病。」王莽的確命令實施了中國古代醫學史上的唯一一次人體解剖，現在的很多醫學名詞比如十二指腸之類的就是那次的命名。

中醫最早記錄天花，也最早通過接種的方式治療天花

中國發明人痘接種，這是對人工特異性免疫法的一項重大貢獻。



十八世紀法國啟蒙思想家、哲學家伏爾泰曾在《哲學通訊》中寫載：「我聽說一百多年來，中國人一直就有這種習慣，這是被認為全世界最聰明最講禮貌的一個民族的偉大先例和榜樣」。由此可見中國發明的人痘接種術（特異性人工免疫法）在當時世界影響之大。

最早的阿膠

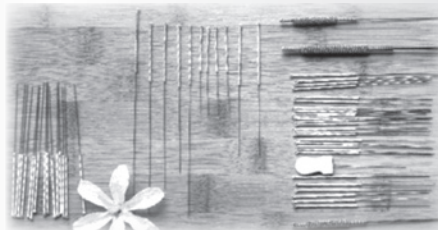
我們知道阿膠是用驢皮熬製的，最早的阿膠記錄在《神農本草經》中，可是那時候的阿膠是牛皮熬製的。為什麼？因為那個時候還沒有驢……



• 阿膠“補血與液”，“聖藥也”。——李時珍《本草綱目》

最早的針灸技術使用的針

針灸是古已有之的中醫技術，但因為冶鐵技術的問題，古代的針達不到現在針灸所用針那麼細如毛髮的水平。一般來說至少有牙籤這麼粗，而且不能防鏽，所以你可以想像一下被生鏽的牙籤扎的感覺。當然，有錢人家可以用不容易生鏽的金銀製作醫針，比如西漢古墓出土的金銀醫針。



資料蒐集、整理及撰文：王欣茵（F.4B）

參考網址：<https://kknews.cc/history/a4axvp6.html>

<https://read01.com/ygeKKd.html>

金庸武俠小說中的神醫

一、《飛狐外傳》程靈素

醫學名宿「毒手藥王」無嗔大師關門弟子，名字由《靈樞》、《素問》兩本醫學經典而來。程靈素繼承了毒手藥王的遺作《藥王神篇》，成功培育至毒七心海棠。她機智聰敏，料事如神，身段瘦小如幼女，面有菜色，只有一雙眼睛又大又亮。她暗戀胡斐，最後為救胡斐，犧牲自己替他吸毒而死，臨死前仍設計用七心海棠蠟燭殺死師門敗類石萬嗔等人。

二、《天龍八部》蘇星河

逍遙派掌門無崖子首徒，函谷八友之師，丁春秋師兄，外號「聰辯先生」，他看病不用號脈，一目了然，也是薛神醫的師父。

蘇星河一生心願就是為師父滅了叛逆弟子丁春秋，他自己做不到，便以棋局召集能人，收入逍遙派，代行這個心願。虛竹因此而遇上奇緣，丁春秋最後被收服，蘇星河也算沒有空等了。

可惜他雖然忠心護師，卻並沒有得到好下場。最後還是中了丁春秋的「三笑逍遙散」，三笑而亡。

三、《天龍八部》薛慕華

神醫薛慕華，號稱「閻王敵」，「薛」所「慕」之「華」者，華佗也。函谷八友之老五，原為逍遙派蘇星河弟子。他醫術高明，鬚鬚半黑半白。

蘇星河為使弟子八人免於禍端，將八人同時逐出門牆，從此不見，這八人不敢再以師兄弟相稱，但眷念師門情深，於是紀念在函谷關學藝之地，並稱「函谷八友」。

薛神醫是「函谷八友」中讀者最熟悉的一個，蕭峰攜阿朱到聚賢莊求醫，求的就是這位薛神醫。後來蕭峰被蕭遠山救走，阿朱留在莊上，給薛神醫救治過來。

四、《天龍八部》虛竹

虛竹是傳奇性的人物，他本是少林小和尚，誤打誤撞破了「聰辯先生」的珍瓏棋局，又心不甘情不願地拜了無崖子為師，得到七十年內力。後來他救了天山童姥，又不情願地學了天山折梅手。童姥給他弄了個西夏公主，還做了靈鷲宮的主人，一堆的美女陪伴。作為神醫當然要有點本領，他最「牛」的是幫助阿紫移植眼角膜，還不怕排斥、即便是當作現代醫學案例也堪稱奇蹟。

五、《射鵰英雄傳》黃藥師

黃藥師，外號「東邪」，天下「五絕」之一，對其妻馮氏（小字阿衡）一往情深。他的無常丹和九花玉露丸是療傷治病神藥。

黃藥師是金庸筆下「正中帶有七分邪，邪中帶有三分正」的人物，是「桃花島」的島主，亦是桃花島派武學創始人。「桃花影落飛神劍，碧海潮生按玉簫」是他一生武功的寫照。他武功造詣非凡，已臻化境，為金庸小說中武功絕頂的高手之一。

六、《笑傲江湖》平一指

平一指人稱「殺人名醫」。他認為生老病死自有老天的道理，所以「醫一人，殺一人；殺一人，醫一人」。最後他由於無法醫治令狐沖的怪症，口吐鮮血，死於五霸岡上。

七、《神鵰俠女》天竺神僧

天竺神僧為金庸小說中武功最絕頂高手之一的一燈大師的師弟，最大的絕學是高明的醫術。他在《神鵰俠侶》中救了楊過，也發現解救情花之毒的方法，還親身試毒，但最後被李莫愁的冰魄銀針殺害。

八、《俠客行》貝海石

貝海石，長樂幫的軍師，心機智計均是一等一的江湖老手，老謀深算之極，是司徒橫的得力左右手，人稱「著手回春」貝大夫。雖然論針灸醫術他未必便是真的妙手回春，但在這部作品中也算是高手神醫。

九、《倚天屠龍記》胡青牛

胡青牛，號稱「蝶谷醫仙」，他不治非明教教徒者，又得名「見死不救」，最後死在「金花婆婆」黛綺絲的手下。

十、《倚天屠龍記》張無忌

明教教主，出生起在冰火島過著原始生活。他幼失怙恃，中寒毒命危，帶病習醫，義送孤兒。張無忌受寒毒煎熬七年，福緣際會，融合九陽神功，乾坤大挪移、太極拳、太極劍四大蓋世武功為一體，當世無敵。張無忌算是胡青牛的嫡傳弟子，在蝴蝶谷療傷期間還是小孩就顯示出了高超的醫術。

資料蒐集、整理及撰文：吳以奇

參考網址：<https://kknews.cc/culture/3p4qx3.html>





中國古代法醫

中國古代「法醫」都是哪些人？

雖然中國古代沒有「法醫」一說，但也有類似做法醫工作的人，如秦國的「令史」；到唐宋時，「仵作」便是事實上的「法醫」。

仵作又稱「行人」，本是古代專門從事屍體處理、幫助殯葬的人。到宋朝，驗屍成為偵辦兇殺案通行的司法鑑定手段後，仵作便被官府雇用為「法醫」，操驗屍體。仵作工作時，要在主持檢驗的官員指揮和監督下進行。驗屍情況要在現場大聲報給主持官員，最後由驗屍官員得出鑑定結論，類似於現代的法醫跟刑警之間的關係。

除了仵作外，還有一種特殊身份的人也會兼任「法醫」參與驗屍，那就是陰陽先生，在民間俗稱「風水先生」。在清代，人死後要請陰陽先生「看墓地」、「寫殃榜」。殃榜還具有特殊的司法文件功能：現代憑死亡證明書，屍體才能進火葬場火化，而殃榜則是古代出城下葬的「通行證」，沒有殃榜，棺材抬不出城門。陰陽先生要根據「屍體現象」作出死亡時間、死因等判斷。

中國古代法醫如何驗屍？

中國古代由於觀念陳舊，難以對死者「開腸破肚」，又缺少現代的高科技手段，對於法醫而言，進行屍檢以查清死亡真相是十分困難的。

古代刑偵檢驗方面的相關文獻、專著很多，如《疑獄集》、《洗冤集

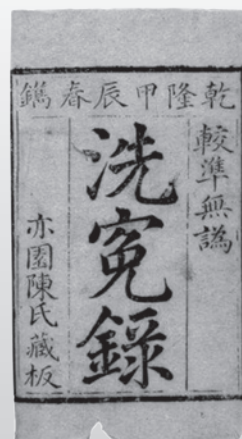
錄》、《折獄龜鑑補》等。這些書中，都有不少驗屍方法的記載，如判斷受傷時間的方法：仵作將屍骨洗淨後，擺放到竹蓆之上。挖出一個地窖，裡面堆放柴炭，將地窖四壁燒紅，除去炭火，潑入好酒兩升、酸醋五升，趁著地窖里升起熱氣，把屍骨抬放到地窖中，蓋上草墊。大約一個時辰以後，取出屍骨，放在明亮處，迎著太陽撐開一把紅油傘，進行屍骨的檢驗。如果骨斷處有紅色，說明是生前被打斷的；骨斷處沒有紅色，則是死後的損折。

這些古老的做法有些具有一定的科學性。比如上面提到的紅傘驗屍，基本原理是紅油傘可將紅色之外的可見光全部過濾，長波的紅外線就透過傘照在骨頭上，如果是生前受傷，骨頭內部血管有破裂出血，血液在紅外線照射下就顯現出來，跟現代刑偵中偵測血跡的「螢光反應」原理很相似。可見中國歷代的「法醫」們早已自行摸索出一套理論。

資料蒐集、整理及撰文：余汶蔚(F.4B)、謝漢宇(F.4B)

參考網址：http://www.cssn.cn/fx/201806/t20180619_4369938.shtml

參考資料：二零一八年五月《知識》



盤點護眼7大食物

隨著資訊科技迅速發展，現代人對著電子產品的時間越來越多，眼睛很容易出現乾澀、血絲、疲勞等狀。俗語說「眼睛是靈魂之窗」，保護好眼睛十分重要！那麼，日常生活，吃甚麼對眼睛好？下面為大家推薦護眼的7大食物。

1.胡蘿蔔

胡蘿蔔有緩解疲勞、促進生長發育、維持正常視覺的作用，對防治乾眼病、夜盲症具有良好的效果，尤其是用電腦一族，日常更要多吃胡蘿蔔。

2.杞子

杞子含有豐富的胡蘿蔔素、多種維他命和鈣、鐵等護眼必備營養物質，故有明目之功，俗稱「明眼子」。

現代醫學研究發現，枸杞還有護肝及防治脂肪肝的作用。枸杞中含有一種有效成份——甜茶鹼，它能有效治療肝臟疾病。枸杞葉、果實和根皮裡均含豐富的甜茶鹼。藥理實驗表明，甜茶鹼有抑制脂肪在肝細胞再生的作用。

3.香蕉

香蕉能護眼，首先和其富含鉀有關。其次，香蕉中含有大量的胡蘿蔔素。當人體攝入過多的鹽分時，會導致細胞中存留大量水份，易引起眼睛紅腫，而香蕉中的鉀可幫助人體排出這些多餘鹽份，讓身體達到鉀、鈉平衡，緩解眼睛的不適症狀。所以，用眼過度時就吃香蕉，可增加營養，改善視力，並能對眼睛乾澀疼痛等症狀起到一定的緩解作用。



4.小番茄

小番茄是維他命倉庫，其維他命A含量在蔬果中屬於佼佼者，還含有豐富的維他命C和維他命P，可以清除自由基，具有很強的抗氧化能力，從而能保護細胞的去氧核糖核酸，避免基因突變。同時，小番茄中的果膠成份能增加皮膚彈性，把它當成零食來吃，既能美容又能護眼。

5.藍莓

藍莓中含有大量的維他命、氨基酸、礦物質等成分，有良好的營養保健作用，能增進眼部血液循環、維持眼壓正常，這些都是藍莓中「花青素」的功效，多吃藍莓能夠減輕眼疲勞，還能提高夜間視力。



6.奇異果

奇異果能為人體提供大量的維他命C，被譽為「維C之王」。據分析，每100克奇異果肉便含有最少200毫克以上的維他命C，比一般水果高出幾十倍。維他命C可減輕光線和氧氣對眼睛的刺激，呵護眼睛，還能有效預防白內障。



7.蘋果

蘋果有「明目果」的美稱，因為它含對視力有關鍵作用的維他命A和微量元素硒。敏銳的視力與硒含量有關，夜間視力不清的人，也是因缺乏維他命A而使視紫紅素合成減少所致。因此經常對著電腦的上班族可以多吃蘋果，保護視力。

資料蒐集、整理及撰文：王欣茵(F.4B)

參考資料：二零一七年九月《知識》

