

華陀遺留的四大明目藥物

洪啟庭醫師

國軍高雄總醫院左營分院

華陀在東漢時期留下了四大明目藥給我們後代子孫，包含了決明子、黃耆、枸杞與菊花等四項。不過在傳統醫學界的中醫師們只知道其用途，卻不知其原理與真正的成分。於是幾年來我們針對這四種藥物進行了一系列的研究，個別發現了其對眼睛有不同的作用，便發表於美國、英國、澳洲、加拿大等國家的醫學期刊，解開這四種數千年來，被中國先祖所視為「明目」的中草藥的謎底。

這四種中草藥藥物，的確各有其不同的明目效果：

決明子：可降隅角閉鎖性青光眼患者的眼壓，故可以控制青光眼的進展、另外也可治療角膜潰瘍、調節睫狀肌彈性、延緩老花的發生年齡、減緩學童近視的持續惡化。一般可泡茶飲用、最好是炒熟的決明子可煮一鍋1000CC的水加入10至15克的決明子，後服用。

黃耆：可降隅角開放型青光眼患者的眼壓（比起決明子的降壓效果更佳）、保護視神經、對於有青光眼的



決明子



黃耆

患者可定期服用，（根據統計青光眼患者平均一年內可以降低約15mmHg眼壓）、增強視野的敏感度、對夜盲或視野缺損的病人有療效，可改善眼內發炎與感染，平日服用可以降低葡萄膜炎之復發機率。可以泡茶飲用或以黃耆烹調食物、如黃耆煮魚湯或燉



枸杞



菊花茶

雞湯等食用、故可以作為冬天食補的材料，若單純只煮水喝則是 1000CC 加上 10 至 15 克的黃耆切片。

枸杞：對於乾眼症患者（可快速於一個月內改善乾眼症狀）、長期用於 3C 產品使用者之酸澀與疲勞、甚至頭痛者均有效、穩定淚液層使淚水不容易蒸發而使工作效率升高、各種類型視網膜病變之預防與減緩、消除駕駛引起之視力疲勞、減輕近視或中老年人老花眼引起之疲勞。一般均泡茶使用、亦可料理成多種食材之佐料、在冬天進補的食物中添加有甜味的枸杞是不錯的選擇。若單純只煮枸杞茶則是 1000CC 加上 10 克的枸杞。

菊花茶：對於乾眼症患者（可快速一個月左右改善其乾眼症狀、比枸杞之功效更佳）、長期使用 3C 產品者所造成之酸澀與疲勞、預防白內障之生成、預防與治療紅眼症（結膜炎）、其各種視網膜的疾病之預防和治療。

另外由於菊花茶和枸杞同樣，一樣含有甜菜鹼成分 betaine、其作用可以抵抗乾眼環境所形成之角結膜病變並增加淚液之黏稠度、所以兩者可以一起使用、稱之為枸菊茶而作為茶飲之用。當需要單純泡菊花茶可以抓一把加熱茶即可；若要做成枸菊茶，則可以使用枸杞 10 克加上 5 克的菊花加入煮沸。

另外以上這些中草藥除了對眼睛有幫助外，對身體亦有不同的生理與藥理療效，且因含有不同的化學物質所致，現分述如下：

決明子：決明子為豆科決明屬植物決明的成熟種子，因其中醫施藥上有明目之功，故而名之。早在幾千年前《神農本草經》已將決明列為上品，並且記載：「決明子治青盲目淫，眼赤淚出，久服益精光。」唐朝名醫孫思邈所著的《千金翼方》就將決明子列為「草部上品」的絕佳中草藥，

並提到其可「主青盲(青光眼之意)」。李時珍《本草綱目》中也說「明目下水，…，搗絞汁服。」即是作為決明汁服用。我們分析了決明子中，發現其含有大黃素、大黃酚、大黃素甲醚、決明素、鈍葉決明素等，抗氧化物質與血管調節因子。故服用可以治療肝硬化腹水、促進腸胃道消化、治療便秘、利尿與利尿作用(因此可降眼壓)、降血脂、治療高血壓與減肥等作用。

黃耆：台灣的黃耆，多屬豆科多年生草本植物蒙古黃耆或膜莢黃耆的根部，其外觀根長兩三尺、皮呈現黃褐色(故稱之黃耆)、而肉中則為白色(在台灣有部分以紅耆取代)。黃耆在除去鬚根及根頭，在曬乾後可以生用、蜜炙或水煮。這個「耆」字，代表正常人服用後可以成為長壽的老者(古人稱為耆老)。在古藥典中也提到其功用：《本經》中說黃耆可以「主癰疽久敗瘡，排膿止痛」、表示可治療一些化膿性感染。《本草綱目》中特別提到可以補氣固表、利尿生肌。黃耆中主要有甙類、多醣體、氨基酸、黃耆皂苷IV及微量元素等。所以可增加免疫能力、消腫、保肝(治療肝炎)、抗衰老與細胞修復、增強心肌收縮力、促進雌激素樣作用、刺激干擾素和部分的抗菌作用。因此多服用

黃耆，可以增強全身的免疫力與抵抗力，當然可以延年益壽。另外也由於有抗氧化物質，因此對於視神經的保護(使其萎縮減緩與部分的視野敏感度增強等)，是有目共睹的。李時珍將黃耆與當歸列在一起(因兩者均有補血與補氣等藥效)，且稱黃耆其為藥之『上品』，為諸藥之長！

枸杞：《神農本草經》記載「枸杞」是屬於上品藥。李時珍《本草綱目》中說枸杞「久服堅筋骨，輕身不老，耐寒暑。」許多中醫師以其來主治腎虛腰。枸杞又稱為天精草、長生草、仙人枝等。備受古人喜愛，例如六朝名醫葛洪和陶弘景，唐代的孫思邈都是高齡的壽星，因為他們都愛喝枸杞泡製的茶、藥酒。甚至用以枸杞煮湯沐浴，使身體光澤不老。古人在春天常採其嫩葉作蔬菜炒食，美其名為「油炒天精芽」。《紅樓夢》記載的賈府宴席上就有這一道菜，聽說美味可口。與羊肉同煮，將具有除煩益志、補心通氣與清熱解毒之功效。我們特別分析了枸杞的成分發現含有：枸杞多糖、氧化物歧化酶(SOD)、甜菜鹼、維他命C與E與胡蘿蔔素等成分，所以可增強全身免疫能力，因此可以抗衰老(延年益壽)、保肝、補血、降血糖、降膽固醇與保護腎臟功能等。

菊花：早在《神農本草經》中就記載菊花茶可「主諸風頭眩、腫痛、目欲脫（眼睛痛到快脫出來），…，久服益氣、輕身耐勞延年。」而唐朝孫思邈《千金異方》中也把菊花列為草部上品；《本草綱目》中也記載菊花「味甘、性寒，具有散風熱、平肝明目之功效。」而在台灣地區喝菊花茶，來消暑解渴，早已廣被接受。菊花茶本身淡雅清香，廣被民間對於其可以用來清熱去火、治療感冒、降血壓、對口乾、火旺、目澀，或由風、寒、濕引起的肢體疼痛或麻木的疾病，均有一定之療效。另外菊花茶香氣濃郁，可以提神醒腦；同時也具有一定的鬆弛神經，與減緩頭痛的功效。其實一年四季都可以喝菊花茶來保養，尤其是夏、秋兩季更可以消暑清肝。菊花的萃取物中有維他命 A, B, C、綠原酸、黃酮類化合物、多醣體、路丁、咖啡酸、香葉木素、槲皮素等等化合物，多為抗氧化物。許多文獻發現多喝菊花茶可增強抗氧化力、清除自由基、抗衰老、促進免疫反應、美白、保護器官免受自由基的攻擊、降血壓、改善低血糖與高血脂的狀態、預防血栓進而對於腎臟與肝臟有所保護、減少代謝症候群發生、促進神經

保護、抑制發炎、鎮定安眠、退燒、治療過敏與感染（細菌、黴菌或病毒）的疾病（所以可治療結膜炎）、抑制癌症細胞與抗腫瘤能力等廣大功效等。此外菊花葉也含有類萜與類胡蘿蔔素成分，與維他命 A 的合成有關，可治療乾眼症。至於類胡蘿蔔素包含了玉米黃素與葉黃素兩者，其護眼益處眾所皆知。人類無法合成而必須由外界攝取，以治療乾眼症與其他眼睛疾病。最特別的是菊花茶含有花青素，其是一種無毒色素，見於許多植物的葉、莖、根、果實與花中。花青素本身就是一種強的抗氧化劑，多服用含花青素的植物可對抗氧化傷害與發炎反應，清除自由基來保護細胞，當然也包含角膜（因此可治療乾眼症）等。另外在菊花茶中也發現和枸杞一樣的甜菜鹼，可調節滲透壓，保護角膜細胞，以對抗環境壓力；同時可降低眼球表面發炎反應，改善乾眼症。此外也可作為濕度控制之用、其作用如同滋潤劑（和人工淚液的效果是一樣）。最特別的是發現醛糖還原酶抑制劑，其作用可干擾山梨醇沉積於水晶體，形成混濁現象，因此可以減少白內障發生的機率。