

# 明目清障湯

養肝明目  
滋陰補腎

梁美玲中醫師  
蘇元元中醫師授徒

**白** 內障是眼球晶體隨着年齡增進或身體體質下降，而產生漸進性混濁及視力障礙。患者初期視力減低，視物昏花，有飛蚊感，若病情拖延，瞳孔顏色逐漸變白。現介紹此湯水——明目清障湯，有養肝明目功效，有助預防白內障及其他眼患。

**用料：**

霍山石斛1錢，蟬退花5錢，黃精5錢，枸杞子3錢，菊花2錢，日月魚兩半，蜜棗4枚，棗椗子5錢，瘦肉半斤。

**製法：**

將蟬退花用清水先浸半小時，然後洗掉污泥，再將所有材料放入煲內，用武火煲沸後再用文火煲2小時。

**功效：**

霍山石斛又稱「龍頭鳳尾」草，呈顆狀，有鬚根，用口嚼碎有膠質，甘香為正貨。功效滋陰生津，明目補肝。枸杞子益氣滋陰，補腎益精、養肝明目。蟬退花功用明目退翳。黃精功能補中益氣，使五臟調和。菊花功能明目清熱，平肝火去眼翳。甜桑棗滋陰補肝腎，明目寧神。日月魚滋陰補肝，明目去翳。此湯方陰陽平調，適合中年男女。☑