

傳統醫學科

- 學經歷：慈濟大學學士後中醫學系 高雄榮總傳統醫學科住院醫師
- 專長：中醫婦科 | 針灸



住院醫師 張郁敏

# 中醫護目之道

您是否有近距離看不清楚，且經常覺得眼睛痠脹疲勞？如果有上述症狀，很可能是老花眼來報到。現代人使用電腦、手機與平板的頻率非常高，導致眼睛老化有逐漸年輕化的趨勢。一般而言老花眼多發生在 40 歲後，若發生在 40 歲前，主要原因是過度使用 3C 產品引起眼睛過勞，產生類老花現象。

## 一、現代醫學觀點：

所謂老花眼 (presbyopia) 是一種屈光不正，與水晶體老化有關，主要是眼睛水晶體的聚焦能力變差，故很難看清楚近距離的事物，通常須將物體保持一定距離才能看得清楚 [1]。目前主要治療方式採鏡片矯正、屈光手術或是藥物治療。其中藥物治療是使用含有 Pilocarpine 成分的眼藥水，該成分可使瞳孔收縮，增加近距離視力和中視力，點藥後約 15 分鐘內起效，可持續長達 6 小時，但最常見的副作用是頭痛，使用該藥物需經眼科醫師評估。

## 二、中醫觀點：

老花眼屬「目昏」或「視瞻昏渺」等範疇。主因可歸納為年老體弱者，肝之精漸衰，或勞瞻竭視，陰血暗耗，陰精不足，不能配陽，故目中光華雖可發越於外，但不能收斂視近 [2]。主要可分為三種證型：肝腎虧損、心脾兩虛或氣血兩虛，依不同證型選擇不同藥物治療，如杞菊地黃丸加減、參苓白朮散加減或八珍湯等，亦可搭配針灸治眼疾

，可採用遠端取穴及眼針。若害怕針刺感，亦可採用雷射針灸，每周治療 1-3 次，每次 15 分鐘，治療效果依個人情況而異。

## 三、預防與保健方法：

1. 按摩法：用食指中間關節面，沿著眼眶周圍的睛明穴、攢竹穴、魚腰穴、太陽穴、承泣穴等穴位，依序輕揉按壓至感覺到微痠為止，每部位按 15-20 次，早晚各按一回，有助於放鬆眼部肌肉、減少眼睛疲勞感。
2. 適量攝取富含維生素 A 的食物，如胡蘿蔔、菠菜、南瓜、牛番茄、木瓜、百香果等。
3. 保持良好的用眼習慣，不要長時間使用 3C 產品，每使用 30-40 分鐘閉眼休息 5-10 分鐘等。

除了上述的藥物或針灸治療之外，養成良好的用眼習慣更是重要。如需醫療諮詢，仍需就醫請醫師評估診療，建議民眾找合格中醫院所，勿輕信傳言服用來路不明偏方。

## 參考資料：

1. Shahzad I Mian, MD. Visual impairment in adults: Refractive disorders and presbyopia. 檢自 UpToDate [https://www.uptodate.com/contents/presbyopia-and-refractive-errors-the-basics?search=presbyopia&topicRef=15850&source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/presbyopia-and-refractive-errors-the-basics?search=presbyopia&topicRef=15850&source=see_link) (檢索日期:20240213)
2. 中醫眼科學。廣東中醫學院主編(1964)，上海人民出版社出版。