

## 傳統醫學科

● 學經歷 ● 慈濟大學學士後中醫學系  
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● 專長 ● 中醫內科、中醫針灸科



住院醫師 吳昱衡



# 中醫五招 教您改善眼睛乾澀！

現代人因3C發達，長時間不間斷地盯著手機及平板，導致眼睛不堪負荷加速老化，開始出現眼睛乾澀、眼睛癢和視力模糊等問題。《黃帝內經》：「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之精」眼睛和五臟六腑都息息相關，那我們要如何保養眼睛呢？

- 1. 適度讓眼睛休息：**從中醫的角度來看，身體的氣血與養分必須仰賴全身經絡的通暢，如果在輸送的路徑受到阻礙，例如長時間低頭、長期身體緊繃、用眼過度，導致眼睛周圍循環障礙，造成眼睛乾澀和其他眼疾的發生。平常看螢幕最好半小時就休息個五分鐘，看看遠方、做個肩頸伸展都可幫助眼睛休息。若有戴隱形眼鏡，最好不要超過八小時，以免增加眼睛的負擔，也不要再在光線不足的地方看書或看手機。
- 2. 均衡飲食，補充眼睛所需營養素：**避免高油、高糖以及刺激性的食物。平時可食用富有葉黃素、維生素A和C的深綠色蔬菜和氧化的水果，例如菠菜、胡蘿蔔、南瓜、番茄、藍莓、桑葚等。
- 3. 睡眠充足：**《黃帝內經》：「肝開竅於目，藏精於肝」，「故人臥血歸於肝，肝受血而能視」，可見眼睛與肝息息相關。若能在晚上11點前就寢，眼睛可受到肝血的滋潤，就能健康明亮。假如生活作息顛

倒，長期熬夜會導致眼睛疲勞甚至視力模糊，因此充足的睡眠是不可或缺的，不僅可以讓眼睛休息也可幫助五臟六腑的修復。

- 4. 按摩眼睛周圍穴位：**按摩穴位從眉頭攢竹穴開始、依序按眉毛中間的魚腰穴、眉尾的絲竹空穴、眼尾的瞳子膠穴、眼睛下方的承泣穴，最後到眼內角的睛明穴，壓揉到有點痠為止，重複按20次。須注意是按壓眼眶骨周圍，不可按壓眼球。每天早晚各按摩一回，有助於增強視力、減低眼睛疲勞感。
- 5. 搭配護眼中藥材：**中藥裡面有許多可以緩解眼睛不適的藥材，像枸杞、菊花是最常見的護眼中藥材，無論入藥或入菜都十分適合。枸杞性味甘平，具滋補肝腎、明目的效果；菊花有平肝明目的功效。但因每個人的症狀與體質不同，適合的藥材也有差異。最好經過專業合格的中醫師診療後服用，才能安全又有效。

最後提醒大家，若本身已有眼睛疾病者，記得每三個月到半年定期追蹤，若視力突然變模糊、有黑影、視野缺損，一定要立即檢查以免錯過黃金治療期。保持良好生活習慣，少用3C產品，多去戶外走走，均衡飲食，睡眠充足，想要有明亮的雙眼，就是這麼簡單！