

傳統醫學科

● **學經歷** ● 國立陽明大學傳統醫藥學研究所博士生
中國醫藥大學學士後中醫學系
臺北榮民總醫院傳統醫學部
臺北市立聯合醫院林森中醫院區
高雄榮民總醫院傳統醫學科主治醫師

● **專長** ● 針灸止痛 | 中醫癌症輔助治療



主治醫師 李彩鳳

中醫談視力保健

視力不良在不同年齡層有不同的原因，在年長者往往是老花眼、白內障、黃斑部病變等，青少年最常見的視力不良，多與屈光不正(近視、遠視、散光)有關；太早接觸3C產品，以及長時間、近距離過度用眼是主要原因。

至今雖無科學證據來證明眼球運動操或戴隱形眼鏡，可以阻止近視的進行或減輕近視的度數。但常做眼部運動可以防止眼睛疲勞及增強眼部血液循環，讓眼睛有充分的休息，對視力保健上，有很好的效果。

● **注意事項：**

要進行保健操時，除要先了解各穴位的位置外，進行時不可戴隱型眼鏡、雙手要清潔並剪短指甲，臉上有皮膚病或眼睛局部發炎時不宜進行。按摩臉部穴位時必須閉眼。在按各穴位時只要緩慢輕揉即可，不可太用力，避免擦傷眼球與皮膚。

● **眼睛保健操口訣：**

拇指按眉尖	雙手推鼻邊
壓壓四白穴	雙手轉圈圈
輕輕合上眼	用力睜開眼
眼珠轉一轉	搓手熱敷眼

1. 拇指按眉尖—揉攢竹穴

以雙手大拇指的指腹，分別按在攢竹穴，其餘4指作弓形，拇指與食指以劃圓方式，揉按穴位2分鐘。

2. 雙手推鼻邊—按睛明穴

右手或左手的拇指與食指指腹，按住睛明穴，先向下按再往上擠算1次，做2分鐘。

3. 壓壓四白穴—按四白穴

以雙手食指的指腹，分別按在四白穴2分鐘。

4. 輕刮眼眶

雙眼閉合，雙手拇指按在兩側的太陽穴上，左右食指屈成弓狀，以食指第2指節的內側緊貼在上眼眶後。食指第2指節從眉頭到眉梢刮上眼眶3下，接著刮下眼眶時，食指放置在下眼眶後，從眼角刮到眼尾一樣刮3下，重複動作2分鐘。

眼框周圍有很多穴位，如眉頭的攢竹穴、眉中的魚腰穴、眉尾的絲竹空、目外眥的瞳子髎，下眼框正中的承泣等等，多按壓可以確實消除眼睛疲勞，使目光為之一亮，還可以促進局部血液循環，改善黑眼圈。

5. 眼睛張合

合眼，然後用力睜開眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，然後用力睜開眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重覆3次。

6. 熱撫雙眼

兩手掌用力搓擦，感覺熱熱時，眼睛閉上，並迅速用雙手掌撫著眼球30秒。反覆進行3次，使眼部溫熱、舒適。