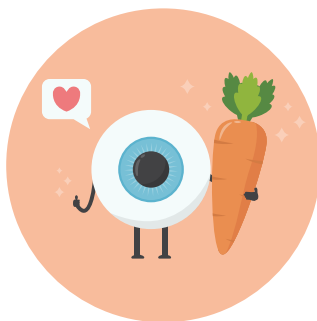


前途「光明」

中醫護眼有一套

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



四十二歲的黃先生，因為長時間使用電腦並長期處於空調環境，雙眼常感乾澀刺痛、異物感、分泌物增多，且出現畏光、視線模糊等症狀。最近工作時，他發現視野中有黑點或飛蚊般的黑影，造成困擾；經醫師診斷為乾眼症和飛蚊症，並接受中醫針灸及顧眼中藥治療後，眼部不適和黑影明顯改善，專注力提升，生活質量有了顯著的改善。



乾眼症是現代社會中常見的眼部問題，原本五十歲以上患者發生乾眼症的機率約百分之十五，六十五歲以上則有百分之三十到四十的機率。現代社會中，因長時間使用電子產品、處於空調環境、配戴隱形眼鏡，大幅增加了二十到四十五歲年輕族群罹患乾眼症的機率。

乾眼症的常見症狀包含：眼部不適（眼睛乾澀、刺痛、搔癢、燒灼或異物感、畏光、黏稠分泌物、紅眼）、視力症狀（角膜表面不平滑，可造成視覺模糊）、眼球表面病變（角膜較易受感染或潰瘍，影響視力）。西醫常用的藥物治療多為人工淚液、外用類固醇或免疫抑制劑，非藥物治療則有淚點阻塞法、自體血清治療法等，治療效果因人而異，且長期下來效果可能無法維持，因此有部分患者轉而尋求中醫治療。

中醫看乾眼症

「乾眼症」在中醫屬於「燥症」，歷代醫家對其有不同記載。《審視瑤函》稱之為「白澀病」，《證治準繩》稱其為「神水將枯」，主要以眼睛乾澀不舒、視物不清、畏光等症狀為特徵。最早由《內經》提出「燥邪為病」的概念，指出燥邪傷陰，導致陰液虧虛，進而影響五臟功能，肝主目，肝陰虧虛時，目失濡養而發病。在辨證分型上，乾眼症可分為肝腎陰虛、肺陰不足、脾胃虛弱和虛火浮越等類型。肝腎陰虛型患者眼乾伴隨頭昏眼花，治療以滋補肝腎，常用加減六味地黃丸；肺陰不足型則有口燥咽乾、乾咳無痰，治則為養陰清肺，方用加減養陰清肺湯；脾胃虛弱型常見神疲乏力、舌淡，治則健脾益氣，方用歸脾湯加

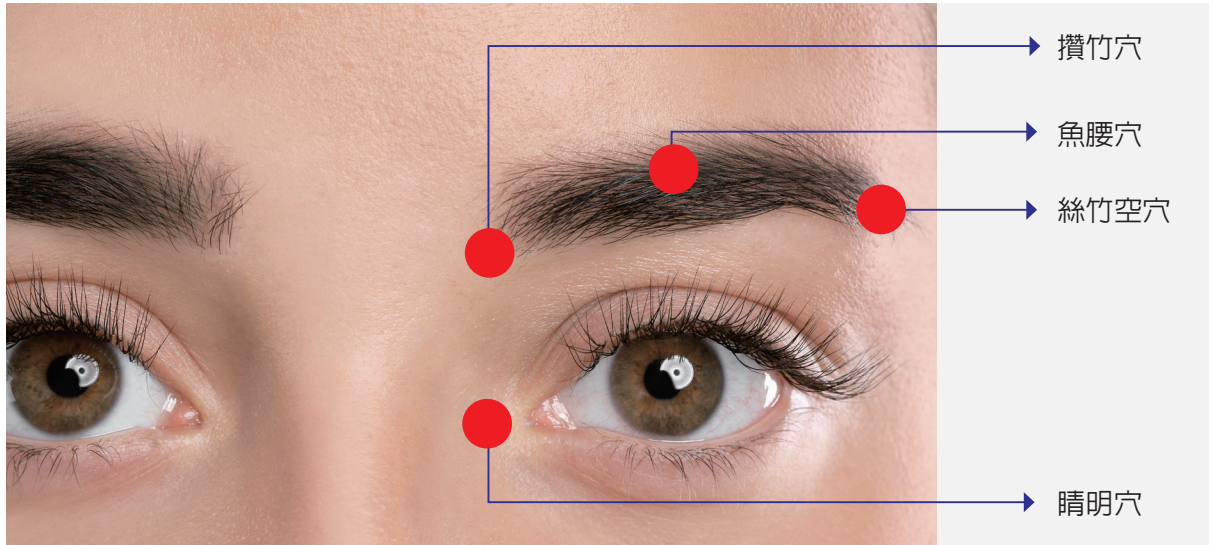
減；虛火浮越型患者眼乾伴煩渴、舌燥，治則溫陽化氣，方用金匱腎氣丸加減。中醫治療乾眼症，強調根據每個患者的體質及病因進行調理，以改善病症。

中醫看飛蚊症

「飛蚊症」是一種因玻璃體內混濁物在視網膜上投影，導致視野中出現漂浮黑影的現象。這些黑影形狀多樣，可能呈線狀、網狀或小點狀，尤其在單色背景下容易出現。飛蚊症常見於年紀增長時，玻璃體逐漸退化液化，這種情形屬於生理性飛蚊症，屬正常生理變化；然而，若飛蚊症突然發生且黑影數量增多，可能與眼內出血或玻璃體收縮，導致玻璃體與視網膜分離有關。若伴隨閃光與視野缺損，則需警惕視網膜破裂或脫落，這是一種緊急情況，需即時治療。

正常狀況下，眼球內的玻璃體是一種透明的膠狀物，占據眼球百分之八十的體積，具有維持眼球形狀和保護視網膜的功能。然而，當玻璃體出現液化、發炎或出血時，會導致混濁並產生飛蚊症。飛蚊症分為生理性和病理性兩大類，生理性飛蚊症主要為玻璃體動脈退化或玻璃體液化，年齡二十至二十九歲者約有百分之十五出現玻璃體液化，而七十歲以上者超過百分之七十；病理性飛蚊症則是由眼部疾病引起，如：葡萄膜炎、玻璃體出血、網膜裂孔或剝離、寄生蟲、腫瘤或異物等。

古代中醫對飛蚊症的描述包括「雲霧移睛」或「視瞻昏渺」，認為其與肝腎虧損、氣血不足、風邪入侵等有關。隋代《諸病源候



論》提及：「若心氣虛，亦令目茫茫，或惡見火光，視見蜚蠊黃黑也。」此描述與飛蚊症症狀十分類似。宋代《聖濟總錄》描述稱其「黑花蠅翅」、「有黃黑花，起如飛蠅」、「治眼見黑花，或頭旋目暗，欲變青盲」近似於飛蚊症造成視網膜脫落，出現視野缺損甚至是失明的情形。而「治眼見黑花，赤痛昏暗，甘露湯方」則近似於葡萄膜炎發波及眼球前段造成病理性飛蚊症之敘述。中醫治療飛蚊症，強調辨證論治，分為溼濁上犯、虛火傷絡、氣滯血瘀、肝腎虧損等證型。溼濁上犯者可用三仁湯或六君子湯加減治療；虛火傷絡者可用知柏地黃丸或生蒲黃湯加減治療；氣滯血瘀者用加味逍遙散或血府逐瘀湯加減；肝腎虧損者則用明目地黃丸加減進行調理。

明目穴位 緩解眼部不適

透過按摩眼睛周圍穴位，可促進局部氣血的流通，緩解眼睛疲勞。建議用指腹或彎曲的

指關節，每個穴位按壓十下，直到感受到輕微的酸脹感為止。每個穴位建議做三個循環，每天進行三至五次。

以下推薦幾個眼周的護眼穴位給您：

攢竹穴

「攢竹穴」位於眉頭內側，兩眉之間的凹陷處。攢，聚集之意；竹，形容眉毛。穴居眉頭，因皺眉時此處眉毛簇聚，形如細竹攢集，故得此名。按壓攢竹穴可舒緩眼部痠、脹、痛，改善視力模糊、迎風流淚及眼睛乾澀，並有助於減輕前額痛、結膜炎、角膜炎、玻璃體混濁等症狀。

魚腰穴

「魚腰穴」位於瞳孔直上，眉毛中央，眉毛的最高點，通常在眼眶上緣的中間。由於我們的眉毛形狀像是魚形，本穴在眉毛中央腰部，故名魚腰。按壓魚腰穴可緩解眼部疲勞和

壓力，對長時間用眼後的舒緩效果尤為明顯。

絲竹空穴

「絲竹空穴」位於眼眶外側，面部眉梢後凹陷處。絲竹，即細竹，形容眉毛，「空」指孔穴，因本穴在眉梢之旁，故得名。按壓絲竹空穴可減輕眼部緊張，增強眼部的明亮感，常用於治療面癱、眼瞼跳動等症狀。

睛明穴

「睛明穴」位於內眼角的凹陷處，稍微向內側。睛，眼睛；明，明亮。本穴可治目視不明，故得名。按壓睛明穴具有明目的作用，能改善視神經萎縮、斜視、早期輕度白內障等眼部疾病，促進眼部健康。

如何守護「靈魂之窗」

眼睛為「靈魂之窗」，要防止眼睛疾病找上門，平時就要養成良好的用眼習慣和生活作息，例如：

一、良好用眼習慣

- 減少使用3C產品的時間，每三十至四十分鐘適當休息，使用時保持適當距離，適當地減低螢幕亮度。
- 避免在強光下工作或閱讀。
- 增加眨眼次數，避免淚液揮發過快。

二、日常生活注意事項

- 補充足夠水分，若身處空調環境，勿靠近出風口，可放杯水增加空氣溼度。
- 均衡飲食，多攝取富含維他命A、C、E或含有EPA、DHA的食物。

- 隱形眼鏡的配戴時間不超過八小時。
- 每日早晚熱敷眼睛，持續三到五分鐘。
- 充足睡眠，避免熬夜，以減少眼睛疲勞。
- 避免過度生氣，生氣會升高血壓，眼部微血管破裂可能導致眼底出血。
- 戒菸酒，保護眼睛健康。尼古丁易致眼睛病變，長期喝酒可致視覺神經受損。
- 定期運動，促進全身血液循環，包括眼周的血液循環。
- 在烈日下配戴太陽眼鏡，保護眼睛免受紫外線傷害。

量身打造治療方案

乾眼症和飛蚊症的治療需持之以恆，每位患者的情況均有所不同。中醫針灸或中藥治療，可以根據患者的體質和症狀，靈活地調整治療方案，幫助緩解眼部不適。治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案喔！



作者介紹



鄭傑元 中醫部住院醫師

介紹：慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部住院醫師。專長為針傷科（五十肩、落枕、退化性關節炎、運動傷害、坐骨神經痛、中風後遺症、眼睛乾澀、飛蚊症）、內科（失眠、胃食道逆流、溼疹、青春痘、蕁麻疹）、婦科（更年期症候群、痛經、經前症候群、不孕症、體質調理）。