

眼睛若明亮全身就光明——談電腦族的中醫視力保健法

[發表醫師] : 李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2007/11/7

近年來因著電腦的大量使用，以致上班族每天埋首於電腦前的時間愈來愈長。我們在門診中常有病人抱怨視力減退、眼睛酸澀容易疲倦等現象。眼睛乃靈魂之窗，若是眼睛每天都不舒服，相信對工作效率及情緒也會產生不良的影響。

電腦族最常見的視物不清在西醫上是屬於屈光不正，而這種情形在中醫上則稱為肝勞、近視、能近怯遠症等。

以下為大家介紹常用的電腦族眼睛保健法

一・中藥療法

1. 定志丸

材料：遠志、石菖蒲、人參、茯苓等

適應症：看近很清楚看遠則模糊且伴有心悸、容易疲勞的電腦族。

2. 杞菊地黃丸

材料：六味地黃丸加枸杞子、菊花

適應症：近視而且眼前有黑影、全身又會耳鳴頭暈、夜間睡覺多夢、容易腰痠者服用。

若是眼前常有黑影者，可酌加丹參、鬱金以活血化瘀。

二・藥膳療法

※對視力有益的食物：桂圓肉、山藥、胡蘿蔔、菠菜、番薯、芋頭、玉米、動物肝臟、牛肉、桑椹、紅棗等

※對視力有害的食物：酸性果實如話梅、李子、檸檬、柳橙等

※對視力有益的藥茶：紅棗、菊花、人參、枸杞子、羅漢果等

1.冬蟲夏草鮑魚湯

材料：冬蟲夏草 2 錢、枸杞子 5 錢、黃耆 2 錢、乾鮑魚 12 片

適應症：眼睛容易酸澀和頭暈，容易口乾，近視度數不斷增加者。

2.歸耆牛肉湯

材料：當歸 5 錢、黃耆 15 錢、牛肉半斤

適應症：容易視力疲勞，看近物清楚看遠處不清楚，臉色蒼白者。

3. 女貞沙苑明目茶

材料：女貞子 5 克 沙苑蒺藜 5 克 菊花 5 克

適應症：眼睛乾澀，視物模糊不清

服法：將上列藥物一起置入茶杯中，倒入 200c.c 的剛沸開水，蓋緊杯蓋，靜置 10~15 分鐘即可飲用。每天早晚各飲用 1 杯。

4. 石斛明目茶

組成：石斛 5 克 枸杞 5 克 生地 5 克 菊花 5 克

適應症：視物模糊不清，頭暈眼花看東西覺得暗暗的

服法：將生地切成小碎塊，與其它藥物一起置入茶杯中，倒入 200c.c 的剛沸開水，蓋緊杯蓋，靜置 15~20 分鐘即可飲用。每天早晚各飲用 1 杯。

三・針灸療法

一般可用體針、耳針、梅花針【小兒針】來改善視力

1.梅花針：一般在近視的患者可在其第 1、 2 頸椎、第 5~10 胸椎處，以梅花針在頸椎兩側叩打，眼眶上緣及下緣密集叩打 3~4 圈，同時在睛明、攢竹、魚腰、四白、太陽、風池等穴叩打數下。

2.體針：一般可針承泣、翳明、四白、球后、睛明、光明等穴。

3.耳針：可針眼點、目 1、目 2、肝、脾、腎、內分泌等穴。

四・穴位按摩法

1.平時要多眨眼睛，促進眼淚的分泌，可避免眼睛乾澀。

2.眼睛在長時間近距離使用後，宜移動眼睛，練習一下看近又一下看遠處，使眼球旁肌肉放鬆，避免眼睛疲勞。

3.穴位則宜多按摩印堂、睛明、太陽、風池、百會等穴，或由眉毛的內側往外側按摩亦有利視力保健。

眼睛乃是靈魂之窗，電腦族平時只要照上列方法好好保養，相信擁有健康明亮的好視力非難事。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。

