

中醫科門診可見到平時工作持續注視螢幕的電腦族群，眼睛時常乾澀不適，使用電腦則症狀明顯，夜間開車眼睛也很不舒服。使用中藥調養數個月，眼睛乾澀的症狀有許多得到改善。

## 一般病症

乾眼症可見於中醫古籍的「神水將枯」、「白澀症」範疇。主要表現為眼睛乾澀、淚液減少，伴有異物感、眼睛癢等症狀。現代可以用人工淚液暫時減緩眼睛乾澀的症狀，但因為自身淚水分泌不足，沒多久仍會覺得乾澀不適。近年來因為電腦的使用頻繁、冷氣空調的環境，讓乾眼症的發生比率增加，而且發生的年齡也有年輕化的趨勢。

## 保健方式

中醫對乾眼症的治療以滋腎陰、養肝血、滋陰生津的藥物為主。在日常保健方面，患者宜在作息、飲食、環境上注意。首先要避免晚睡、熬夜，晚上十一點到凌晨三點是肝膽經循行的時間，《素問·五臟生成》提到：「人臥則血歸於肝。」要在這段時間之前入睡，讓肝得到濡養。飲食方面，要避免油炸、燒烤的烹調方式，也要盡量少吃燥熱的食物，像炸雞、炸薯條、烤肉都要避免，多吃富含維生素 A、C 的蔬果。另外，在空調的環境，要適度補充水分，避免風扇直接吹到眼睛的位置。

## 護眼小訣竅

用眼一段時間後，讓眼睛順時針轉五圈、逆時針轉五圈，再眨眼睛十下，如此可反覆數次。眼眶周圍有一些穴道，可用食指或中指沿著上下眼眶骨緩慢按壓，做按摩舒緩眼睛的疲勞。經常使用電腦的患者，在使用四十分鐘左右，別忘了起來

走動，讓眼睛休息一下。

更多訊息請上[雙和中醫部落格](#)

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。