

飛蚊症中醫針灸治療法◎臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科主治醫師 林婉翎

「眼通五臟，氣貫五輪」中醫認為眼科疾病多是因肝、腎陰虛所致，生活作息不佳、時常熬夜，都可能影響肝臟與腎臟的功能，進而使得罹患飛蚊症的機會增加。臨床常用針灸用藥雙管齊下，效果令人滿意。

以生理性飛蚊症來說，屬於退化性症狀，有年輕化趨勢，主要是因現代人生活不規律、用眼過度，盡量避免勞累過度，需多運動，睡眠足，適度曬曬陽光。

病理性飛蚊症，需查清病因，對證治療，嚴重到引起視網膜剝離或併發續發性青光眼等危險重疾，尤其以高度近視的人，更應及時預防與治療。

人的眼睛視力會隨著年齡漸長越來越差，提早自我防護，可保眼睛健康。列舉一實用按摩穴位方法，早晚按摩眼蒂，“眼蒂”位於目內眦上方和鼻樑之間，如米粒般大小的肉球，是眼睛的免疫系統門戶。若要保持眼球內液體與微血管的血液充足、流通順暢，最簡易有效的方法就是定期按摩「眼蒂」。

在每天睡覺前、起床後，手洗乾淨後，各用拇指和食指按摩五十下(就像捏著鼻樑一樣，拇指與食指各按一個)，可以保持眼睛明亮又健康，不會輕易發炎或罹患青光眼、白內障、結膜炎等眼病。(文／臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科醫師 林婉翎 第145期)

臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科醫師 林婉翎

學歷：

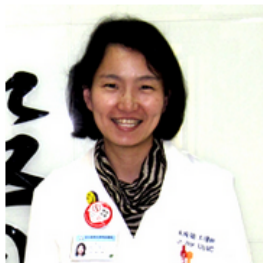
- 中國醫藥大學醫學學士
- 廣州中醫藥大學針灸博士

經歷：

- 署立基隆醫院中醫科約用主治醫師

專長：

- 過敏性鼻炎、氣喘、腸胃消化疾病
- 高血壓、糖尿病、高血脂、術後調理
- 兒童成長調理、小兒過敏體質調理
- 婦科更年期障礙、痛經、月經不調
- 產後調理、減重調理
- 針灸(坐骨神經痛、腰痛、中風後遺症、面神經麻痺、小兒發育遲緩、飛蚊症、乾眼症)



門診：週一、三、五、六上午診，週二、四下午診