

眼睛是我們的靈魂之窗，現代人接觸3C產品時間過長，影響了眼睛的健康，不論是近視、乾眼症、眼底疾病，都會對我們的日常產生很大的影響，保護好靈魂之窗的健康，才能讓我們一直保有欣賞美麗世界的能力。

中醫治療眼睛的方式

中醫對眼病的治療，目前主要可分為針灸與內服中藥。

1. 針灸：針灸治療眼睛可以分成眼針、頭皮針、體針。

(1) 眼針

一般眼疾以眼周附近常用穴如攢竹、瞳子髎、四白等，可以刺激眼周循環，改善乾眼症、眼瞼下垂、針眼等；而以針刺睛明、球後兩大主穴的眼眶內針法，則主要可應用於眼底疾病，如視神經萎縮、視網膜病變、青光眼、高度近視等。

但因為眼球周圍血管極為密集，眼針手法尤其睛明與球後二穴常易引起眼眶內出血，導致眼眶周圍腫脹及瘀青，一般出血機率為7%左右，現使用眼針專用圓頭針則可減少出血機會至1%。

若出現出血時先以冰敷治療，視嚴重程度及個人狀況，1~3天後出血停止則改為熱敷，約1~2星期即可恢復正常。

(2) 頭皮針、體針

眼為宗脈之所聚，臟腑精氣透過經絡上滋於目，故除了眼睛周圍的局部穴位之外，選取適當的遠端穴位，亦能達到治療眼病的目的。因此除了眼針之外，還可搭配頭皮針、體針，效果更佳，害怕熊貓眼或為非眼底相關疾病的眼疾患者，亦可直接選擇使用頭皮針、體針來做搭配。

2. 中藥：《黃帝內經》：「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之精。」因此全身臟腑和經絡功能的失調，有時會反映於眼部，甚至引起眼睛的疾病，因此運用中藥來調整臟腑氣血津液的運行，能從根本體質改善眼睛的問題。

自我保健

1. 養成良好的生活作息：要有充足的睡眠、不日夜顛倒、不熬夜，盡量在晚上十一點前就寢。
2. 不用眼過度：要定時讓眼睛休息，尤其是長時間打電腦等需要耗眼力的工作，容易惡化眼症的不適。
3. 均衡的飲食：適量飲水，少吃烤、炸、辣等刺激性食品，可食用菠菜、紅蘿蔔、南瓜、黑芝麻等有豐富營養的原形食物。若需要長時間待在冷氣房工作，更要注意適量飲水、與適時閉目休息。
4. 適度按摩眼睛周圍的穴位。

穴位按摩

透過按摩眼睛周圍的穴位，如：攢竹、睛明、四白、瞳子膠等，活絡眼睛周圍的氣血循環，以改善眼睛的不適感。



注意：按摩時，必須注意這些穴位主要位於眼睛周圍的骨頭上，千萬不可直接按壓眼球，以免造成眼睛的傷害。

自我評量(是非題)

- () 1. 眼針治療後若出現出血時先以冰敷治療，視嚴重程度及個人狀況，1～3 天後出血停止則改為熱敷，約 1～2 星期即可恢復正常。
- () 2. 保健要有充足睡眠，建議晚上十一點前就寢，不可於床上使用手機。

參考資料：

彭清華(2019)．中醫眼科學．上海科學技術出版社。

韓豐隆、丘應生、曾怡嘉、陳禹瑾(2016)．針刺睛明與球後兩穴為主治療難治性眼底病之經驗．中華針灸醫學會雜誌，19(3-4)，1-9。

林佑彥(2020)．眼癒力，城邦文化出版社。

制定日期：2021年4月

修訂日期：2024年2月（第二版）

編碼：5617-單張-中文-034-02

○	○	醫師
乙	↓	護士

請寫下您的問題：

中醫

眼睛保健



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?PID=1>



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。