



# 眼睛的保健

---

主講人

中醫師 陳茂祥醫師



# 一、前言：

---

## ■ (一) 「珍愛」我們的靈魂之窗：

1. 人眼盲，一生活在黑暗之中，人生是何等無奈、遺憾與悲情。
2. 沒有健康的眼睛，生活中的行起坐臥，會有很多的困擾。
3. 所以大家要好好的珍惜愛護我們的眼睛。

## ■ (二) 生命無方，保健有道：

1. 人無法決定生命的長度，但有方法決定它的內涵。
2. 充實的生命內涵，需要健康的身體，尤其是眼睛的健康。
3. 今天很高興，與大家分享眼睛保健的方法。



### ■ (三) 台灣地區近視概況：

1. 台灣與日本是世界患近視比例最多，度數最嚴重的地區。
2. 據調查報告顯示臺灣地區目前近視情形：
  - (1) 國小學童平均約有 $1/4$ 視力不良、國中學生 $1/2$ 、高中、大專學生 $2/3$ 。
  - (2) 市區學校學生近視較郊區多。
  - (3) 私立中小學近視學生較公立中小學多。
  - (4) 每年近視人口及度數有急遽上升之趨勢。
3. 由上述調查資料，可知台灣地區近視之嚴重性，如何加強視力保健確實是教育當局、每位家長、學生必須重視的問題。



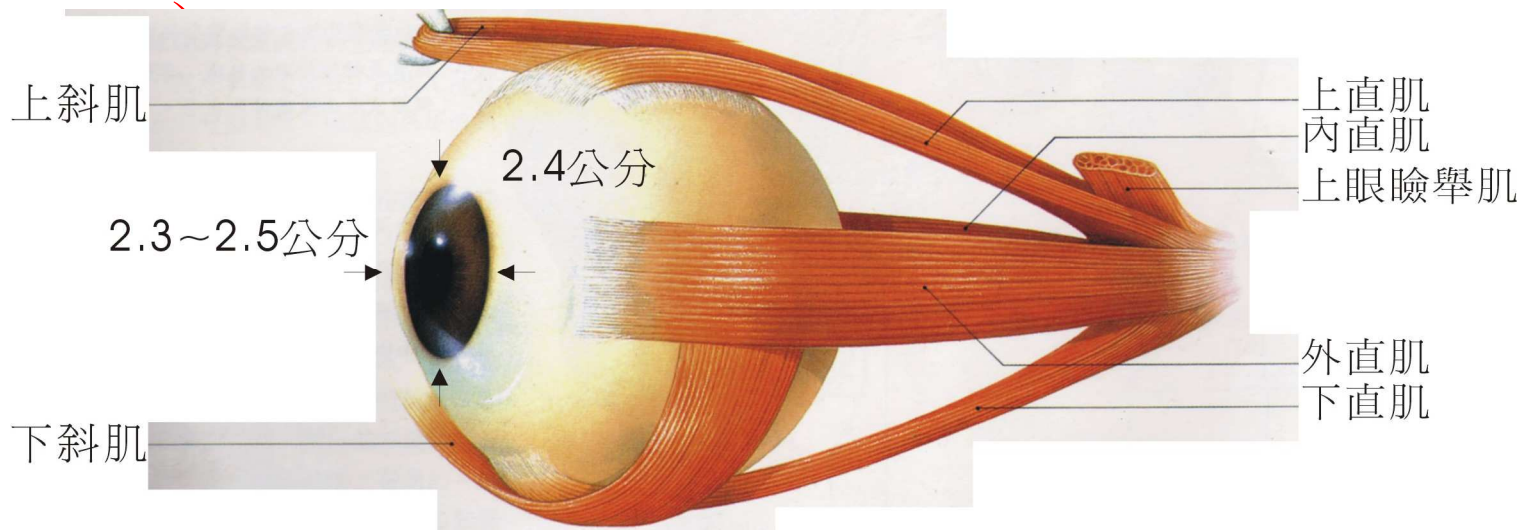
## ■ (四) 近視的起因：

導致近視的原因，一般歸納起來有下類幾點：

1. 眼睛的疾病引起視力減退。
2. 人口壓力，形成生活空間縮小，缺乏遠距離看東西，來調節經常過度緊張的睫狀肌。
3. 升學競爭、情緒緊張、少運動、長時間看書、睡眠不足，加速近視的形成及度數急遽上升。
4. 飲食習慣不當，偏食，造成營養不足。缺乏攝取維他命B群，過量攝取甜食、酸性食物，眼睛容易疲勞。
5. 在光線不足或太強或投射角度不對下看書，寫字太久、太接近桌面，看電視太久、太接近畫面或電視四周光度不足，擺放位置不當等環境下都容易使眼睛中的睫狀肌緊張，水晶體彈性失調，而產生近視。

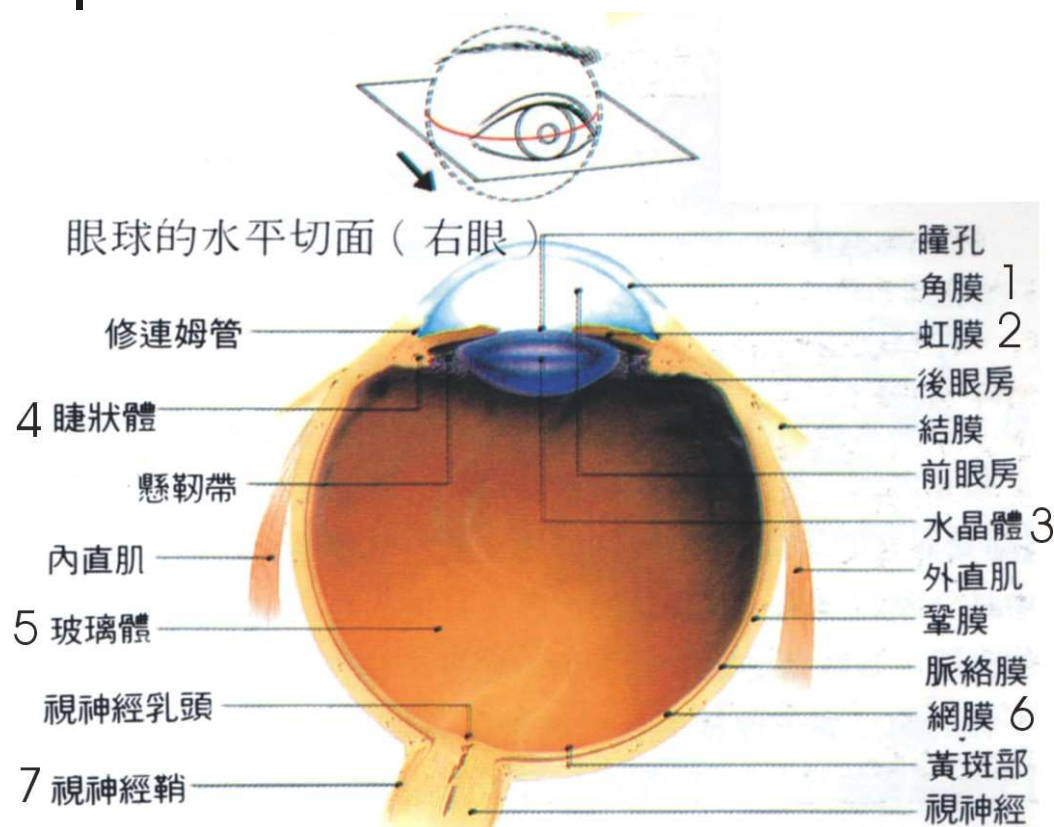
## 二、認識眼睛：

### ■ (一) 眼球的大小及活動眼球肌肉 (圖)



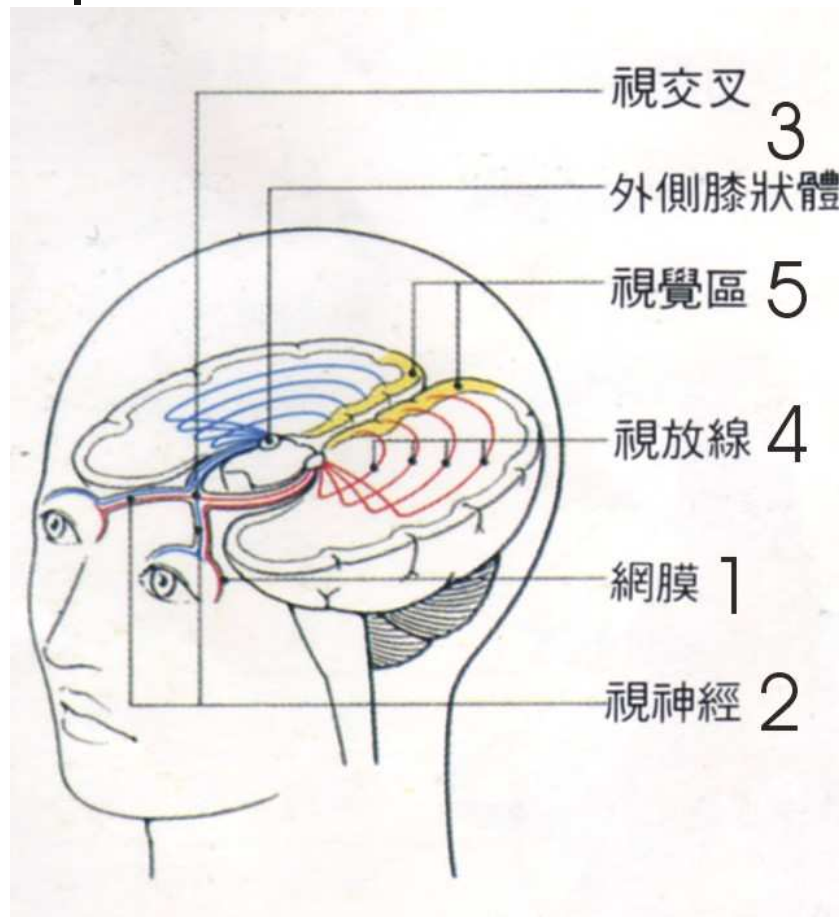
1. 成人的正常眼球，直徑平均2.4公分，前後徑約2.3~2.5公分
2. 活動眼球的肌肉，每1個眼球有3對6個肌肉
  - (1) 上斜肌、下斜肌
  - (2) 上直肌、下直肌
  - (3) 內直肌、外直肌

## (二) 眼睛的構造 (圖二) 主要有：



1. 角膜 (濾光器)
2. 虹膜 (光圈)
3. 水晶體 (鏡片)
4. 睫狀體 (調節水晶體厚度)
5. 玻璃體 (保持眼球形狀)
6. 網膜 (底片)
7. 視神經 (傳導視覺)

### ■ (三) 眼睛如何看東西 (圖三) :

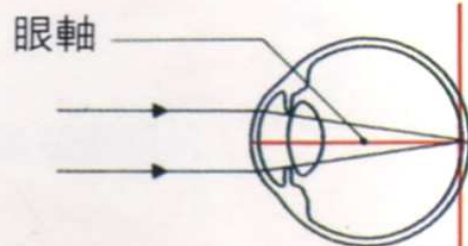


1. 來自外界的視覺情報，由網膜轉變成電訊，藉視神經傳送到丘腦的外側膝狀體。
2. 此時，雙眼的視神經內側傳送到丘腦的外側膝狀體。
3. 電訊由外側膝狀體進而經視放線達到大腦皮質的視覺區，而產生「看」的感覺。

## (四) 眼睛的調視 (圖四) :

在網膜上集結焦點

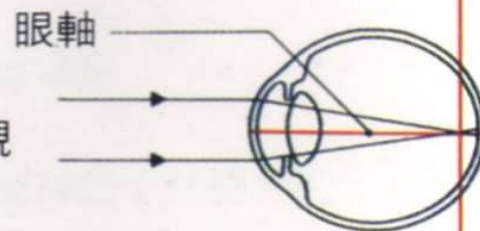
1. 正視



1. 正視 (正常視力) :  
眼軸正常, 焦點落於視網膜上。

眼軸過長, 角膜及水晶體的折射過強, 焦點集中在網膜前方。

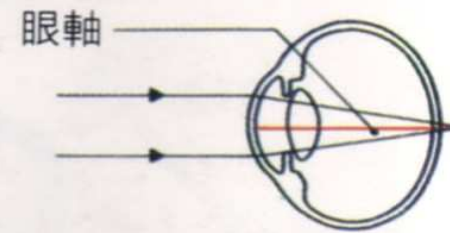
2. 近視



2. 近視 (需帶凹透鏡) : 眼軸過長, 焦點集中在視網膜前方。

眼軸過短, 角膜及水晶體的折射力過弱, 焦點集中在網膜的後方。

3. 遠視



3. 遠視 (需帶凸透鏡) : 眼軸過短, 焦點集中在視網膜後方。



## 三、眼睛的保健：

---

- (一)、古人保養眼睛的方法：
  1. 夜不看書；
  2. 減少思慮；
  3. 專於內視；
  4. 減少外視；
  5. 晨起要早；
  6. 夜眠要早；值得我們參考與探討。

## ■ (二)、預防近視、遠視的方法：



### 1. 遠近調視訓練 (圖五)

(1) 在眼睛前面15公分處舉起手指，用兩眼看約1秒鐘。

(2) 接著在手指的延長線上，用兩眼看最遠的東西約1秒鐘。

(3) 互相交換重複5次，1次約1秒鐘，一天做10次。

## 2. 眼睛的按摩、眼球運動（圖六）

### 2-1 眼部按摩

#### 眼睛按摩圖



- (1.) 作時雙手洗淨，臉部肌肉放鬆，閉上眼睛，心平氣合慢慢柔和的以兩手食指或姆指在兩眼周圍穴道作小圓形按摩各36次。
- (2.) 如右圖依次：1) 眉頭：攢竹穴 2) 眉中：魚腰穴 3) 眉尾：絲竹空穴 4) 眼外角：瞳子謬穴 5) 眼球正下方凹陷處：四白穴 6) 眼內角：睛明穴 7) 眼角外：太陽穴 8) 眼眶四周按摩10次。

## 2-2 眼球運動



看上



看左



3) 四周環視

### 眼球運動圖

1) 看上看下



看下



看右

(1.) 取坐位、立位均可，心平氣和，眼部保持輕鬆平視前方，下列眼球運動每項各作10次。

(2.) 1)看上看下， 2)看左看右， 3)四周環視（左環視，右環視）



## 2-3明眼功

---

- (1) 睜大眼睛，注視遠方定點。
- (2) 兩手掌心摩擦50次，令掌心發熱。
- (3) 眼睛閉起，掌心熱氣灌入眼球。
- (4) 眼球向內收，吸氣，氣納下丹田，閉氣30秒。
- (5) 呼氣，雙手掌心離開眼球。
- (6) 睜大眼睛，注視遠方定點。
- (7) 重複三次。



### ■ (三) 有益眼睛的食物及保健中藥

---

1. 眼睛的主要營養素為維他命A、B、D及蛋白質，存在食物中的肝臟、肉類、牛奶、蛋、紅蘿蔔、綠黃蔬菜、豆類、麥類、玉米較豐。
2. 常服用中藥、菊花、甘杞、草決明...等有滋肝明目的功用。
3. 常服用中藥、菊杞地黃丸、明目地黃丸可預防近視。
4. 常服用中藥、還少丹可預防老花眼。



## 四、結論

---

- (一) 生命是不斷的探索來充實它的內涵，最主要的器官就是眼睛。
- (二) 「真愛它」三步曲：一看二按三動動。  
以上方法，不論何時、何處，簡單不花錢，只要耕耘肯做，就有收獲，可讓眼睛明亮又健康。
- (三) 中醫養生之道：飲食有節、起居有常、不妄作勞、  
養身在動、養心在靜、知足少慾。