

## 針灸問答 - 常見問題之穴位按摩保健

文/中醫部針灸科 黃頌儼 總醫師

問：我是個上班族，眼睛常覺乾澀，容易疲勞，請問有什麼方法可以改善這個問題。

答：眼睛乾澀，容易疲勞是現代上班族常見的問題，可能與長時間看電腦螢幕、閱讀文件，或與大樓空調有關，平常可以按摩眼睛周圍的穴位來達到保健視力，改善眼睛乾澀，容易疲勞的問題。

視力保健穴位：睛明，攢竹，魚腰，瞳子膠，四白（圖 1）。

睛明：眼睛內側角處（圖 1）。

攢竹：眉毛頭的地方（圖 1）。

魚腰：眉毛中間，瞳孔直上與眉毛交會之處（圖 1）。

瞳子膠：眼睛外角水平往後眼眶骨後之凹陷處（圖 1）。

四白：下眼瞼中央往下約一手指寬度之處（圖 1）。

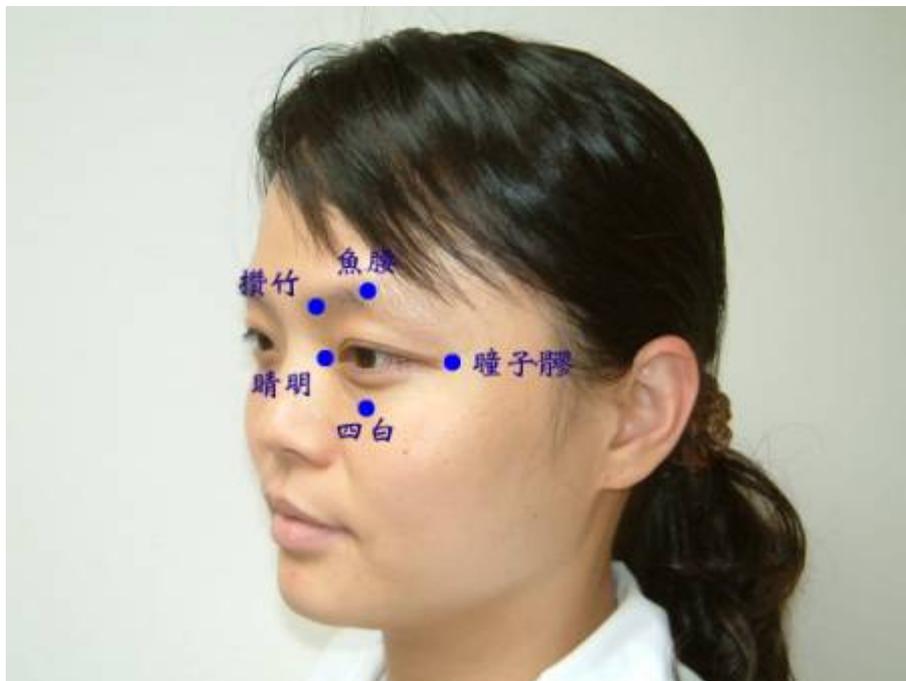


圖 1. 眼睛周圍保健穴位。