



眼睛保健的穴位按摩

文·圖／中醫部針灸科 醫師 張家綺·黃敬軒·郭大維

晨間查房時，張醫師迅速拿出她的平板電腦告訴主治醫師患者的抽血報告與影像學報告。被同事稱為3C達人的她，熟練地將相關醫學資料也記錄於智慧型手機當中。隨著電腦及手機使用的頻率越來越高，張醫師那雙明眸時常泛著血絲且相當容易疲倦。這一天，她在中醫部的同學黃醫師到病房看病人，她著急地向黃醫師詢問有關眼睛保健的穴位。她想知道的，可能也正是很多人急於了解的，且讓我們細細道來……

眼睛—經絡—臟腑的關係

眼睛為視覺器官，屬五官之一。根據中醫經絡學說，藉由經絡的作用，眼睛與臟腑及其他相關的組織器官，生理上互有聯繫，病理上則相互影響，可以反應出人體氣血的盛衰、臟腑的虛實變化及侵犯人體邪氣的性質。

所以中醫在診治眼睛疾病時，除了局部的辨病辨證外，還包括整體的診察，並要更全面的將眼睛與臟腑經絡的關係聯結起來，以求提高療效。

1.中醫對眼睛的生理認識

傳統醫學認為形體五官九竅要發揮正常的生理功能，皆需仰賴陰陽氣血共同運作的結果。《黃帝內經·靈樞·大惑論》：「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之精」，說明了眼睛之所以能明視萬物、辨別顏色，是因為五臟六腑精氣透過經絡系統不斷地輸送精微物質來濡養眼睛，眼睛才能正常運作，倘若精氣不足，眼睛就會出現問題。

2.臟腑與眼睛

中醫眼科學發展出來的五輪學說，將眼睛的部位與臟腑配對：上眼瞼屬脾、下眼瞼屬胃、內外眼角與眼睛的血絡歸心屬心、眼白屬肺、虹膜及瞳孔外的黑睛歸肝屬肝、瞳孔屬腎。另外，脾更約束整個眼系。雖然五輪分屬臟腑，有其局限性，但在臨床上仍有很好的參考意義，而六腑則在眼外。

3.經絡與眼睛

診治眼疾必須具有整體觀念，要全面觀察眼與臟腑、經絡的關係。《黃帝內經·靈樞·邪氣臟腑病形》：「十二經脈、三百六十五絡，其血氣皆上於面而走空竅，

其精陽氣上走於目而為睛。」意即全身經脈與眼睛密切聯繫，且全身所有臟腑的血氣都會藉由經絡將營養物質傳送到眼睛，使眼睛得到濡養，發揮視覺功用。人體12經脈中，除肺、脾、腎、心包絡以外，有8條經脈是以眼睛為集散地。

就經絡而言，足厥陰肝與手少陰心經連接目系，目系指的是眼球後方與腦相連的部位。通過外眼角的有小腸經、膽經、三焦經；到內眼角的有胃經、小腸經、膀胱經、陰蹻脈、陽蹻脈和督脈；任脈經過眼睛下方。

至於圍繞在眼睛周遭的穴位，足太陽膀胱經的睛明穴在目內眥外，攢竹眉毛內側邊緣凹陷處；手陽明大腸經與足陽明胃經會於眼下的迎香穴；手太陽小腸經、手少陽三焦經與足少陽膽經，會瞳子 在目外眥旁。

眼睛保健應如何選取按摩穴位？

正因眼睛與經絡有著緊密的關係，我們可以取用相關經絡的穴位來治療眼疾，甚至在疾病還沒發生之前，利用按摩穴道的方式調節經絡氣血，達到預防保健的功效。

常用眼睛保健穴位的選取，分為兩種方式：

1.眼睛周圍，局部取穴

眼睛是經絡匯集之處，有許多穴道。按摩眼周可促進多條經絡的氣血循環，達到放鬆眼周肌肉、調節淚腺分泌、紓解眼睛疲勞的效果，進而改善視力。

按摩的時候，先將雙手搓熱，覆蓋雙眼約10秒，再從眼睛內側的睛明穴（太陽膀胱

經）開始，以食指或中指指腹輕輕按揉，按壓10秒鐘到有輕微的痠脹感為止；然後往上按壓眉頭旁的攢竹穴（太陽膀胱經），依次到魚腰穴（經外奇穴）、絲竹空（少陽三焦經），在太陽穴（經外奇穴）的地方可以增加按壓的時間，同時閉上眼睛轉動眼球；接著再由眼睛外側的瞳子（少陽膽經）往內，依序按壓球外穴（經外奇穴）、承泣穴（陽明胃經）、四白穴（陽明胃經），回到睛明穴。最後再次將雙手搓熱，覆蓋在眼睛上，閉目養神30秒。

位於兩眼之間的印堂穴（經外奇穴）及眉毛與髮際之間的陽白穴，也可以作為加強的穴位，能紓緩眉頭與額頭的緊張。



2.四肢末梢，遠端取穴

由於經絡有溝通內外表裡，連結全身的特性，因此除了眼睛周圍的穴道之外，位於四肢末梢與頭頸部的穴道，不但按壓方便，且一樣能達到治病保健的效果。

例如位於頸後的**風池穴**（屬足少陽膽經），古書記載具有治療「目不明，目泣出，多眵多淚，目赤痛，眼目生花」的功效，按壓此穴能促進整個腦部的氣血循環，使眼睛得

到充足的養分。頭頂的**百會穴**（屬督脈）是6條陽經經脈匯聚之處，有升提氣血，醒腦開竅的功效。位於手上的**合谷穴**（屬足陽明胃經），具有通關過節、疏經活絡的功效，能使氣血達到頭面部，也是隨時隨地可以按摩的穴道。

常常熬夜的人，眼睛容易泛血絲、容易疲勞、容易流淚，可以搭配按壓腳上的**太衝穴**（屬足厥陰肝經）或**足臨泣穴**（屬足少陽膽經），有清肝明目的作用。在耳朵方面，與眼睛相關的穴道，如**目1**、**目2**、**眼**，都在耳垂，多多按壓耳垂，也能使眼睛明亮。



平日就要好好保養靈魂之窗

眼睛是靈魂之窗，平時的預防保健比發病後再來治療重要多了。現在電子產品多樣且發達，不論是看電腦、電視、平板電腦或手機，至少每30分鐘要讓眼睛休息10分鐘。另外，充足睡眠和均衡飲食是滋養眼睛最基本的條件，避免熬夜，少食用烤、炸、辣等刺激性食物與戒菸酒，更是使眼睛長保明亮的基本之道。若有其他系統性的內科疾病如糖尿病、高血壓、心臟病、腎臟病、免疫性疾病等，也要積極治療，定期檢查，才不會因為併發症而影響視力。🕒

