

中醫護眼辦法多

26-02-2021 人民健康網

眼睛十分重要，中醫有很多辦法施以保護。首先是運目保健，即眼珠運轉，以鍛煉其功能。

可運睛，此法有增強眼珠光澤和靈敏性的作用，能祛除內障外翳，糾正近視和遠視。具體做法是：早晨醒後，先閉目，眼球從右向左，從左向右，各旋轉 10 次；然後睜目坐定，用眼睛依次看左右，左上角、右上角、左下角、右下角，反覆四五次；晚上睡覺前，先睜目運睛，後閉目運睛各 10 次左右。

可遠眺，眺望遠處景物，以調節眼球功能，避免眼球變形而導致視力減退。例如，在清晨、休息或夜間，有選擇地望遠山、樹木、草原、藍天、白雲、明月、星空等。還可進行眨眼、虎視、瞪目、顧盼等。

按摩是古人保養眼睛的又一項重要措施--熨目。具體做法是：雙手掌面摩擦至熱，在睜目時，兩手掌分別按在兩目上，使其熱氣煦熨兩目珠，稍冷再摩再熨，如此反復 3-5 遍，每天可做數次，有溫通陽氣，明目提神的作用。

還有捏眦，即閉氣後用手捏按兩目之四角，直至微感悶氣時即可換氣結束，連續作 3-5 遍，每日可做多次。《聖濟總錄·神仙導引上》指出：“常欲以手按目近鼻之兩眦，閉氣為之，氣通即止，終而復始。常行之，眼能洞見。”

還有點按穴位，用食指指肚或大拇指背第一關節的曲骨，點按絲竹空、魚腰，或攢竹、四白、太陽穴等，手法由輕到重，以有明顯的酸脹感為準，然後再輕揉撫摩幾次。《聖濟總錄·神仙導引上》說：“常以兩手按眉後小穴中，二九（即 18 次），一年可夜書。”此法有健目明目，治療目疾的作用。

歷代養生家還主張“目不久視”“目不妄視”，因為久視、妄視耗血傷神。《素問》言：“久視傷血。”《養生四要》指出：“目者，神之舍也，目宜常瞑，瞑則不昏。”目之神應內守，才有益於形神協調。《類經》強調：“心欲求靜，必先制眼，抑之於眼，使歸於心，則心靜而神亦靜矣。”養目和養神是密切相關的。在日常生活或工作、學習中，看書、寫作、看電視、看手機的時間不宜過久，當視力出現疲勞時，可排除雜念，全身自然放鬆，閉目靜坐 3-5 分鐘。

飲食對增強視力也至關重要。一般而言，多吃蔬菜、水果、胡蘿蔔、動物的肝臟，或適當用些魚肝油，對視力有一定保護作用，忌貪食膏粱厚味及辛辣大熱之品。《長壽藥粥食譜》中的菊花粥，有養肝明目之效，對一些高

血壓患者尤宜。具體做法是，用菊花 10-15 克，粳米 30-60 克。先用粳米煮粥，粥成調入菊花末，再煮一二沸即可。

中藥健目外治法也很多，比如用藥枕，《外科壽世方》記有明目枕：蕎麥皮、綠豆皮、黑豆皮、決明子、菊花，有疏風散熱、明目退翳之功，經常使用，至老目明。

（作者系北京朝陽中醫醫院副主任醫師 王紅蕊）

（責編：崔元苑、張文婷）