

靈魂之窗顯神態

眼睛是靈魂之窗，雙眼炯炯有神，明視萬物，而且增添神采，給人健康感覺，反之，若雙眼暗淡無光，再加上黑眼圈、眼袋、臉無光澤，則顯示病態。

上期「防治糖尿病及併發症」提到的張小姐，十七歲患糖尿病，十六年後併發視網膜病變及肺結核，做過十四次激光手術，眼睛刺痛及全身乏力，要其姊攙扶進我診室，通過眼穴及體穴的針灸，第二天已可自行覆診，眼痛減輕及感覺舒服些，為什麼針灸的穴位可治眼病？

香港人長時間上網工作，眼累、眼澀、黑眼圈、眼袋、視力下降較多，糖尿病眼、視網膜病變等，是我診所病者中最多提到的主症或併發症。中醫論據，眼為五官之一，與臟腑經絡關係密切，《靈樞·大惑論》等古著說：「目者五臟六腑之精」，「諸脈者，皆屬於目」，「皆上注于目而為精」。

眼與心脈關係：心主血脈，血脈運行通暢，兩目得養而能視「目者，心之使也」。

眼與肝脈關係：肝藏血「開竅于目」，「肝受血能視」，「肝氣通于目」，「肝和則目能辨五色」。

眼與脾關係：脾乃後天之本，脾的運化及液源充足則目光有神，反之，脾虛失養則眼瞼下垂，多皺紋及目光昏暗，「夫五臟六腑之精氣，皆稟受于脾，上貫于目……」。

眼與肺關係：肺氣旺盛，全身氣

血通調，則眼目精明，反之，「氣脫者，目不明」。

眼與腎關係：腎藏精生髓，通于腦，腎精充沛，思維敏銳，目光有神，反之「髓海不足……目無所見」。五臟及六腑互為表裡關係。

我院多年來治療不少黑眼圈、眼袋及顏面神經麻痺、臉肌痙攣，糖尿病視網膜病變，近視，遠視，乾眼症，視疲勞等。甚至有些急性結膜炎「紅眼症」患者，他們往往伴有全身症狀，經針灸整體調理後，各有不同程度效果。

林小姐，二十八歲，文員，由於長時間對着電腦工作，患乾眼症，看過眼科及使用多種牌子的眼藥水均無效，眼睛非常疲勞，伴有黑眼圈、眼袋來接針灸治療。

楊小姐，三十二歲，是我九十年代初的病人，她雙側頭痛已兩年，雙眼視物不清，先後經過六位眼科醫師檢查，無發現異常病變，我診斷到她是於肝氣鬱結所致，同時與腎虛及三焦經有關，即給予耳穴、眼周圍穴位及體穴針灸，由於對症取穴，效果非常理想。

愛美並不是女士專有，也有不少男士來治療黑眼圈及眼袋。黃先生，二十七歲，主訴是黑眼圈，眼袋，眼睛非常疲勞，病因是服安眠藥兩年，每晚只能睡二至三小時，服安眠藥後第二天非常疲倦，並伴有腹脹，腹瀉等。這箇病例要先治好失眠，取穴給予寧心安神，疏肝補腎，明目，調理脾胃，這樣整體治療，才會有效果。

有些病例在治療黑眼圈及眼袋時，現戴的眼鏡不合用，以為自己的近視眼又深了，到眼科檢查，才發現近視眼淺很多，回家把以前的舊眼鏡再拿出來戴……。

現代人對着電腦的時間太多，眼睛疲累及乾澀，以下教大家自我按摩保健眼睛的方法。在對着電腦一小時後，給自己閉上眼睛休息三分鐘，這時用雙手在眼睛周圍上下左右的打圈及輕輕拍打，這裡的穴位有：

太陽穴——眉梢與外眼角中間：眼病、頭痛。

睛明穴——目內眦角上方凹陷外：目赤腫痛、痒、迎風流淚、近視等。

瞳子髎穴——目外眦旁五分。頭痛、目赤痛、迎風流淚、視力衰退等。

攢竹穴——眉毛頭上端：目視不明等。

承泣穴——目正視，瞳孔直下，目眶下緣與眼珠之間：目赤腫痛等。

四白穴——承泣穴下方：目赤痛、癢等。

同時早晚最好用少許時間做眼睛轉動操，就是頭向正方看，然後只把眼球向左看，向上看，再向右看，又向下看。這樣做三十六次，又反過來把眼球向右、上、左、下轉看三十六次。貴在堅持，這些眼睛保健操非常好，男女老少，在辦公室，甚至坐公共汽車上也可以做。我每天晨早六時開始在維多利亞公園運動，眼睛保健及耳穴按摩保健是我一定做的。此外，每天可用菊花、杞子沖水飲。

以上資料由雅賢針灸院
余德賢中醫師提供。

余德賢

耳廓按摩保健詳情可瀏覽網頁
www.nyabchk.com。
或致電2391 8447查詢