

眼睛累了嗎？

中醫教您護眼不乾澀

文・圖／中醫婦科 醫師 林芳誼



示意圖非當事人

個案分享

32歲任小姐是朝九晚五的上班族，每天工作需要長時間緊盯螢幕，近日常常覺得眼睛疲勞、痠澀，甚至動不動就想眨眼；67歲翁女士退休後在家含飴弄孫，從年輕時就有輕微眼睛乾澀的困擾，近年來更覺得眼睛對光線變得異常敏感，有時迎風甚至會流淚不止。

在人手多機的數位時代，乾眼症已經成為現代人常見的文明病。根據國內健保資料庫研究顯示，台灣乾眼症的盛行率逐年上升，其中女性、亞裔和年齡都是高危險因子，40歲以上有乾眼症者更高達40%（Hung et al., 2021）。在COVID-19疫情期間，乾眼症的全球盛行率甚至一度高達61%，且每日使用螢幕超過4小時的族群，其乾眼症的風險顯著升高（Ji et al., 2023）。

乾眼症常見症狀與自我檢測

當眼睛出現以下常見症狀時，就要警惕乾眼症可能已經悄悄找上門：

- 1 眼睛乾澀、搔癢。
- 2 有異物感、對外在刺激敏感。
- 3 灼熱刺痛。
- 4 眼睛分泌物黏稠。

值得注意的是，有時眼睛因乾澀刺激而產生「代償性流淚」（溢淚），也是乾眼症的常見表現，千萬別以為常流眼淚就不會是乾眼症。想知道自己的眼睛夠不夠滋潤？以下提供兩種簡易的居家檢測方式。

- 1 **乾眼10秒快速測試：**源自國際眼科醫學會的淚膜破裂時間試驗，在調整好適當姿勢與環境的前提下，受試者只要睜開雙眼，維持10秒不眨眼即可。若在10秒內感到眼睛痠澀或忍不住眨眼，代表淚膜不穩定，需要懷疑有乾眼症。

- ② **乾眼評估量表（DEQ-5）**：由眼科專家團隊於2010年發表的簡易問卷，此問卷共有5題，主要評估雙眼不適、雙眼乾澀以及溢淚的頻率和程度，每題分數0-5分，總分共22分；若受試者分數大於6分，可能屬於乾眼症的高風險族群；若受試者分數大於12

分，可能與自體免疫疾病（如乾燥症）有關，建議盡早諮詢專業醫師。

從現代醫學觀點看乾眼症

從解剖構造來看，眼睛角膜層外覆蓋著一層淚膜，由外而內可分為油脂層、水液層和黏液層，現代醫學因此將乾眼症分為缺水型、缺油型及潤濕缺乏型，若結合以上兩者原因，則稱為混合型（2020年亞洲乾眼症協會共識）。

其中，眼瞼的瞼板腺（又稱為麥氏腺），主要功能為分泌油脂層，用以延緩水液層的蒸發，維護淚液中的水分；因此，一旦瞼板腺功能障礙，或是眼部肌肉緊繃影響了局部微循環，都可能是造成乾眼的重要原因。

乾眼症－10秒自我檢測



Ref: Pflugfelder et al. (1998)

Ref: Chalmers et al., 2010

乾眼症評估量表 DEQ-5

1. 在過去一個月，平日感到雙眼不適的頻率是？

永不	偶爾	有時候	常常	持續不斷
0	1	2	3	4

2. 當雙眼不適發作時，在就寢前兩小時以內發作程度有多強烈？

從來沒有	不強烈				很強烈
0	1	2	3	4	5

3. 過去一個月，平日感到雙眼乾澀的頻率？

永不	偶爾	有時候	常常	持續不斷
0	1	2	3	4

4. 當雙眼感到乾澀時，在就寢前兩小時內發作程度有多強烈？

從來沒有	不強烈				很強烈
0	1	2	3	4	5

5. 過去一個月，平日感覺溢淚（過度流淚）的頻率是？

永不	偶爾	有時候	常常	持續不斷
0	1	2	3	4

* 總分＝22。若加總＞6可能有乾眼症；若加總＞12可能乾燥症！！

從中醫學說 & 4 大體質看乾眼症

從中醫的五臟與五輪學說來看，「目者，五臟六腑之精也」，眼睛與全身臟腑息息相關。中醫將眼睛的不同部位歸屬相應臟腑：上下眼皮與肌肉屬脾，稱為肉輪；眼白屬肺，稱為氣輪；黑睛角膜屬肝，稱為風輪；瞳孔與眼內組織屬腎，稱為水輪；眼角內外眥及血絡屬心，稱為血輪。

臨床上乾眼症大致可歸類為以下4種中醫體質：

- ① **肝腎陰虛**：臨床最常見，除了眼睛乾澀，常伴隨頭暈耳鳴、腰膝痠軟、心悸和潮熱盜汗等。
- ② **陰虛火旺**：眼睛乾痛，伴隨口乾舌燥、喉嚨乾燥、口破、易怒和大便乾結等。
- ③ **肝血虛**：眼睛乾澀、輕微視力模糊、容易感到疲倦。

- ④ **氣滯血瘀**：眼睛乾澀脹痛，身體可能伴隨經痛、頭痛或身體出現固定位置的刺痛、悶痛。

乾眼症×中醫4大體質

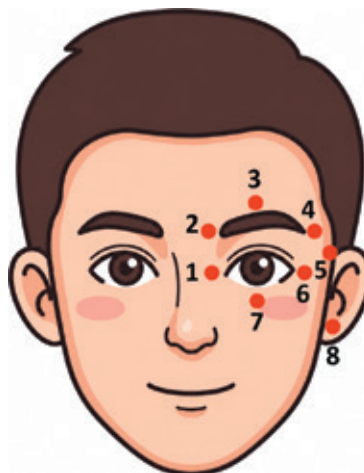


8 個護眼穴位報您知

透過物理疏通與神經反射機制，規律按摩眼周穴位能有效放鬆眼周肌群、改善眼周微循環，進而反射性地促進淚腺與瞼板腺的分泌。建議按壓時每穴大約維持10秒，有微痠脹感即可，切勿壓迫到眼球。

- **睛明**：眼內角凹陷處，靠近淚囊，可改善淚液引流。
- **攢竹**：眉頭凹陷處，近眶上神經，可反射性影響淚腺。
- **魚腰**：眉毛正中央，改善眼周微循環。
- **絲竹空**：眉尾凹陷處，靠近淚腺，增加局部供血。
- **太陽**：眉梢與眼尾之間，向後約一橫指的凹陷處。
- **瞳子膠**：眼尾外側骨骼凹陷處。
- **承泣**：瞳孔正下方，眼窩下緣中央，有助改善眼周組織張力。
- **耳穴眼點**：依據全息律，耳朵是全身的縮影，耳垂可分為九宮格，眼點即位於正中央。

中醫8大護眼穴位



- 1.睛明：眼內角
- 2.攢竹：眉頭處
- 3.魚腰：瞳孔正上方，眉毛中點
- 4.絲竹空：眉尾處
- 5.太陽：頭顱部之凹陷處
- 6.瞳子膠：眼尾外骨骼凹陷處
- 7.承泣：瞳孔正下方，眼窩下緣中央
- 8.耳穴眼點：耳垂正中央

每天 5 分鐘中醫護眼操

我們從小耳熟能詳的動眼操其實不一定適合每個人，尤其是高度近視者，或是眼部曾因疾病或受傷接受過手術的人，因視網膜較脆弱，操作時需特別注意。建議配合上述中醫八個護眼穴位，並參考下方口訣進行中醫護眼操，一組護眼操大約兩分半鐘，每次可重複完成兩組，每天都能利用零碎時間進行調理。

- **閉眼眨眼各五秒**：閉眼與眨眼各配合5秒鐘，可幫助淚膜穩定。
- **看遠看近各十秒**：看遠處與近處各10秒鐘，可協助調節睫狀肌彈性。
- **眉上耳垂各十秒**：進行眉上3穴（攢竹、魚腰、絲竹空）與耳垂眼點的穴位按摩，可各

揉按10秒；熟悉之後可再配合其他護眼穴位。

- **掌心溫敷三十秒**：雙手搓熱後，用掌心溫敷雙眼30秒。

中醫茶飲調理乾眼症

居家簡易茶飲 杞菊茶

材料：枸杞子10克、菊花3朵、紅棗2顆。

做法：將枸杞子、菊花與紅棗放入保溫瓶，以500cc沸水沖泡悶10分鐘，即可代茶飲用。

原理：在中藥理論中，枸杞子滋補肝腎之陰，菊花清肝經之熱，紅棗補氣養血。三者合用，非常適合用來緩解長期看螢幕的乾眼症狀。

如果乾眼症狀較為頑固，或日常生活過於忙碌，本院中醫部與中藥局合作，調配了專業的特製茶飲包，供民眾經醫師評估體質後開立適合的處方飲用：

- **滋肝補腎明目湯**：專治眼睛模糊、乾澀。
- **觀音甘露飲**：滋陰清熱生津，調理口乾、眼乾等乾燥症狀。
- **玫瑰悅顏飲**：益氣滋陰、舒肝養顏，適合壓力大、常熬夜或有自律神經失調與失眠困擾者。
- **甘之飲**：生津止渴、益氣滋陰，調理體虛神疲與氣陰不足。

日常生活調理小提醒

想要遠離乾眼，良好的生活習慣是第一步。日常請謹記「30-5原則」：用眼30分鐘、休息5分鐘，並保持環境光線充足、適度熱敷。此外，切忌熬夜，因為「熬夜是眼睛的最大殺手」。

在飲食上，建議多攝取深綠色與黃紅色蔬菜、優質蛋白質，並減少油炸辛辣與加工含糖食物的攝取。最後提醒大家，當眼睛出現明顯疼痛紅腫、劇烈的視力模糊，且經過休息仍無改善，請務必盡早就醫檢查。

結語

眼睛是重要的靈魂之窗，別讓乾澀模糊了視野的美好。透過中醫穴位按摩與茶飲調理的雙管齊下，減少乾眼症狀帶來的不適與困擾。🕒

示意圖非當事人