

# 中醫針灸、按摩推拿 助你緩解假性近視

文·圖／中醫部 針灸科 主治醫師 廖翊芳

**假**性近視是由於過度用眼，導致睫狀肌持續收縮、痙攣，使得睫狀肌無法放鬆，進而造成度數增加，出現遠距離視物模糊、眼睛疲勞或頭痛等症狀。由於假性近視屬於近視的可逆階段，其度數增加是可以透過適當的調整來恢復的，例如點用睫狀肌鬆弛劑或適當休息，以改善視力。

中國醫學自北宋時期開始將眼科獨立為專科，並逐步發展出專門的書籍、論述、外用藥物及手術技術。至明清時期，中醫眼科進一步蓬勃發展。世界衛生組織（WHO）於1991年將兒童近視列為針灸治療的適應症之一，而現今廣為人知的「眼部穴位按摩健康操」亦充分體現了中醫對視力保健的重視。

古代中醫將近視稱為「能近怯遠症」，意指視近清楚但視遠模糊。然而，傳統醫學並無明確定義「假性近視」，故現代臨床醫學多採取針刺眼周及眼科相關穴位，以達到舒緩睫狀肌緊張、改善假性近視的效果。

## 眼部保健操 簡單易行的護眼方法

1960年代，中國政府推行「中國眼保健操」，旨在防止近視與保護兒童視力，並在城市與農村廣泛推廣。此套保健操源自中醫理論，運用對稱分佈於臉部的八組穴位，包括攢竹、睛明、四白、太陽、絲竹空、魚腰、瞳子膠與承泣。

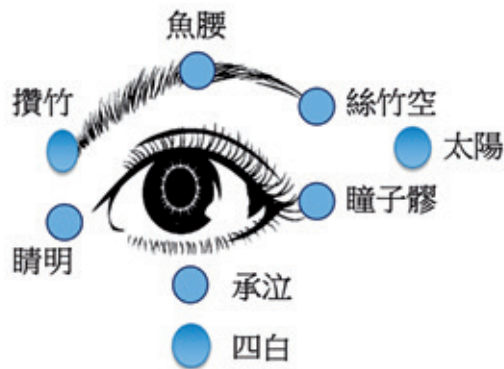
透過穴位按摩，可刺激眼部區域及大腦視覺皮層，促進局部血液循環，提升一氧化氮（Nitric Oxide, NO）的濃度，增加眼球血流量，並調節睫狀肌副交感神經系統，舒緩痙攣，從而延緩近視的發展。建議每天進行十分鐘眼保健操，其中攢竹、睛明、四白穴各按壓一分鐘，其餘穴位則各按摩三十秒，以達到緩解眼部疲勞的效果。

## 光明穴 小腿上的護眼寶穴

古語云：「左目神，字英明；右目神，字玄光。」合二目之神，即為「光明」。光

明穴為治療眼疾的重要穴位之一，經常被應用於屈光不正的治療。光明穴位於小腿外側腓骨前緣，從足外踝尖（足踝最高點）往上五寸處，或可將小腿分為四等分，取第一等分點再向內側一指處。

按摩光明穴有助於改善畏光、視物不清、眼部腫脹疼痛、視神經萎縮等症狀，並能促進大腦視覺皮層的活化。



圖一：眼部保健操穴位。（圖片製作 / 廖翊芳）

#### 四關穴 促進氣血循環的關鍵

古人將國境或要塞的出入口稱為「關」，如海關、山海關等，而合谷穴與太衝穴則位於手足之要道，故名「四關穴」。合谷穴（手部）與太衝穴（足部）能調整全身氣機，使氣血循環恢復正常，並具有保健養生的功效。

現代醫學研究亦顯示，針灸四關穴可改善眼部與大腦功能，太衝穴更可刺激視野區、皮質下灰質結構與邊緣系統，促進視網膜與脈絡膜血流，對視力調節具有積極影響。

#### 其他輔助療法 耳穴按摩與眼科推拿

根據全息理論，可透過按摩或貼壓耳部的「目1、目2、眼、神門、內分泌、腦」等穴位，達到調節視力的效果。眼科推拿為利用推拿手法作用於眼周穴位或頸部，以舒緩眼部疲勞與不適。

#### 結語

由於假性近視是可逆性的疾病，因此，中醫更加強調預防養生的觀念，傳統醫學最重要的典籍《千金方》中羅列十六種「喪明之本」，即為：「生食五辛、接熱飲食、熱餐、麵食、飲酒不已、房室無節、極目遠視、數看日月、夜視星火、夜讀細書、月下看書、抄寫多年、雕鏤細作、博弈不休、久



圖二：光明穴位於小腿外側從足外踝尖往上五寸處。（圖片製作 / 廖翊芳）

處煙火、泣淚過多、刺頭出血過多。」典籍中提出視力惡化的因子，並提醒民眾重視飲食、情緒、生活作息的規律與調節，希冀民眾重視「偷」走您視力的危險習慣，讓雙眼保持健康，遠離近視困擾。🙏

#### 參考文獻

1. 方昭華、廖健安、吳芷芸、張子瑜（2022）。針刺治療兒童及青少年近視之有效性：系統性回顧與統合分析。中醫藥雜誌，33(2)，13-33。
2. 回世洋，張焱。耳穴貼壓配合穴位按摩治療青少年輕、中度及假性近視150例優點觀察。中國中西醫結合兒科學，2009，1(3)：253-255。
3. Niu Y, Zheng W, Wang S, Zhao Q, Wei L, Zhao Y, Wang B, Ju Y, Wang F. Efficacy and safety of acupuncture for patients with pseudomyopia: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2022 Feb 11;101(6):e28859. doi: 10.1097/MD.00000000000028859. PMID: 35147133; PMCID: PMC8830834.