

眼睛疲勞, 近視養生的穴道

廖桂聲中西醫師

學歷：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

1. 西醫師考試及格 81年
2. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

現任：

1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
5. 中華民國中西整合專科醫師
6. 前台北市立聯合醫院仁愛院區兼任醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

2015年03月12日



眼睛穴道. 臟腑氣血關係

- ⌘ 一個人的相貌、儀表、乃至神志、形體等，都是臟腑、經絡、氣血等反映於外的現象。
- ⌘ 臟腑氣血旺盛則膚色紅潤有澤，肌肉堅實豐滿，皮毛榮潤。故中醫美容學非常重視臟腑氣血在美容中的作用，通過滋潤五臟、補益氣血，使身體健每、容顏長駐。
- ⌘ 臟腑，是人體由臟腑、周圍組織、孔竅，聯絡系統（經絡）和生命活動基礎物質所組成。人體各部份以臟腑為中心，通過經脈、氣血、津液與人體皮膚、五官、毛髮、四肢九竅構成一個有機整體。

眼睛穴道. 臟腑氣血關係

☿ 顏面、皮膚、五官、指甲、頭髮、黏膜等是整身體中的一部份，這些部位的變化直接反映著體的健康狀況。皮膚白嫩、面色紅潤、體格壯健是健康的標誌，也是各臟腑經絡功能正常、氣血充盛的表現。反之，則是臟腑功能失調，氣血陰陽紊亂的病理反映。

☿ 以黃褐斑為例，黃褐斑的發病原因，現代醫學認為是內分泌失調引起，大多與肝、脾、腎三臟功能失調有關，而絕非僅是面部皮膚局部的病變引起的。

眼睛穴道. 臟腑氣血關係

1. 陰陽學說：“陰平陽秘，精神乃至”，防治影響儀容疾病時，首先從調治陰陽入手。
2. 五行學說：用五行相生相剋規律說明五臟間相互關係，強調整體觀念，重視各臟腑間的關聯。
3. 臟腑學說：是五臟六腑、奇恆之腑和汗毛、筋骨肉、五官、二陰之間關係。
4. 經絡學說：經絡的循行。

眼睛穴道. 臟腑氣血方法

1. 氣功導引美容法。
2. 經絡推拿美容法：通過刺激經絡、穴位促進氣血暢通，促進局部代謝和血液循環，調節全身內臟功能。
3. 食療美容法。
4. 心理疏導美容法。
5. 針灸美容法。
6. 中藥美容法：內服法、外用法把中藥製成不同劑型直接作用局部，疏通經絡氣血達到美容目的。
(茯苓、桑葉、黑芝麻、首烏、白芷、川芎、當歸、白附子等)



眼睛穴道. 臟腑氣血關係

- ⌘ 中醫美容是通過調理陰陽氣血、扶正祛邪或補氣益血、調理腑臟；或疏通經脈、調精養氣等整體性的、標本兼治的，因此其作用效果是持久的。安全長效是中醫美容的特點。
- ⌘ 中醫美容所用藥物主要來源是植物，其次是動物與礦物，這類天然藥物對人體多為無害的，安全計量也大的多。
- ⌘ 針灸治法是通過針刺、艾灸經絡穴位，調整各臟腑組織功能，促進氣血循行。

眼睛穴道. 臟腑氣血關係

- 1、心：心的生理功能是**主血脈、主神明**，在體**合脈，開竅於舌**。面布の色澤榮枯是心氣心血盛衰的反映。心的氣血充沛，方能使面色紅澤。若心血不足，脈失充盈，則面色淡白無華，甚至枯槁。

眼睛穴道. 臟腑氣血關係

2、肺：肺的生理功能是主氣司呼吸，主宣發肅降，在體合皮，開竅於鼻。肺通過宣發作用，將氣血和津液輸布到皮膚毫毛，起滋潤營養作用，並調節汗孔開合，調節體溫正常和抵抗外邪。肺氣充沛，則皮毛得到溫養而潤澤，汗孔開合正常，體溫適度並不受外邪侵襲。若肺氣虛弱，則皮毛失于溫養而枯槁，汗孔失于調節而多汗或少汗，體溫失度，外邪易于侵襲。

眼睛穴道. 臟腑氣血關係

3、脾：脾的生理功能是主運化，主統血，在體合肉，開竅于唇，其華在唇。全身肌肉的營養要依靠脾輸布和化生營養物質來供養。脾氣健運，則身強體健，肌肉豐滿。若脾失健運，則肌肉消瘦，四肢疲憊。脾氣健運則唇色紅潤澤麗，若脾失健運，則氣血不足，致使唇色淡白無華。

五臟與美容的關係

4、肝：肝的生理功能是**主疏泄，主藏血，在體合筋，開竅于目，其華在爪**。筋必需得到肝血濡養才能強健及伸縮活動。若肝血不足，則筋失所養，致使動用遲緩，屈伸不得，甚至拘攣、顫動。若肝血不足，則指（趾）甲枯槁、變形，甚至脆裂。若肝血充盈，兩目光澤有神，若肝血不足，則兩眼乾澀，視物不清。

眼睛穴道. 臟腑氣血關係

5、腎：腎的生理功能是主藏精，主水，在體合骨，開竅耳二陰，其華在髮。人體骨骼的生長、發育、修復等均依賴腎精的滋養。腎精充足，則骨骼健壯，行動敏捷。若腎精不足，則骨骼發育不良或脆弱，痿軟，腰背不能俯，腿足痿弱無力。人體頭髮為腎的外華，頭髮的生長和脫落，潤澤和枯槁，烏黑和枯白等，都是與腎有關，腎精充足，則頭髮茂盛烏黑；腎精虧盈，頭髮枯槁、稀疏、枯白和脫落。

按摩手法

- 按摩手法中，按法是最常使用，分有指按法、掌按法及肘壓法三種方式：

指按法

- 是定點穴位按壓，適用於局部部位。

掌按法

- 是利用手掌根部、手掌合併的方式按壓，適合面積較大且平坦的部位，如腰部、腹部疼痛。

肘壓法

- 是將手肘彎曲，利用肘端針對定點穴位旋轉下壓，適合指按力道較不足者採用。

臉部穴道~經絡按摩

1. 開印堂：左右兩側，由輕到重，約10次。
2. 額部：向兩側刮。
3. 眉毛：左右兩側，順眉稜骨（魚頭、魚腰、魚尾三穴加強點次），向太陽穴一刮，對魚尾紋都有很好的療效。

推拿按摩療法

下肢推拿：

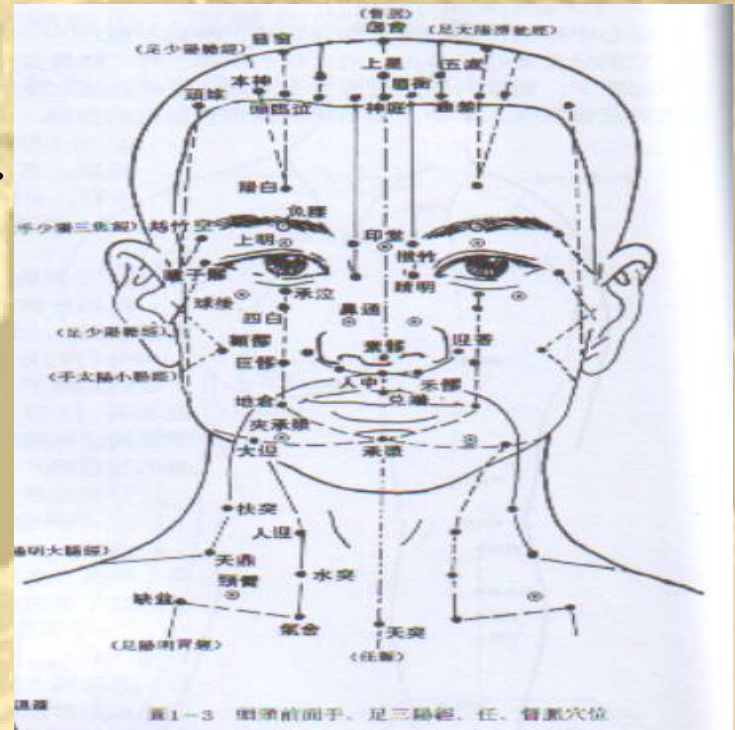
由上而下拿足陽明胃經3～5次，扣擊3～5次，由下至上擦足三陰經3～5次，扣擊3～5次，點按足三里、三陰交各30秒。

眼部穴道按摩

按摩眼部穴道以疏通經絡之氣，使氣血運行通暢，能快速的消除眼睛疲勞，改善視力

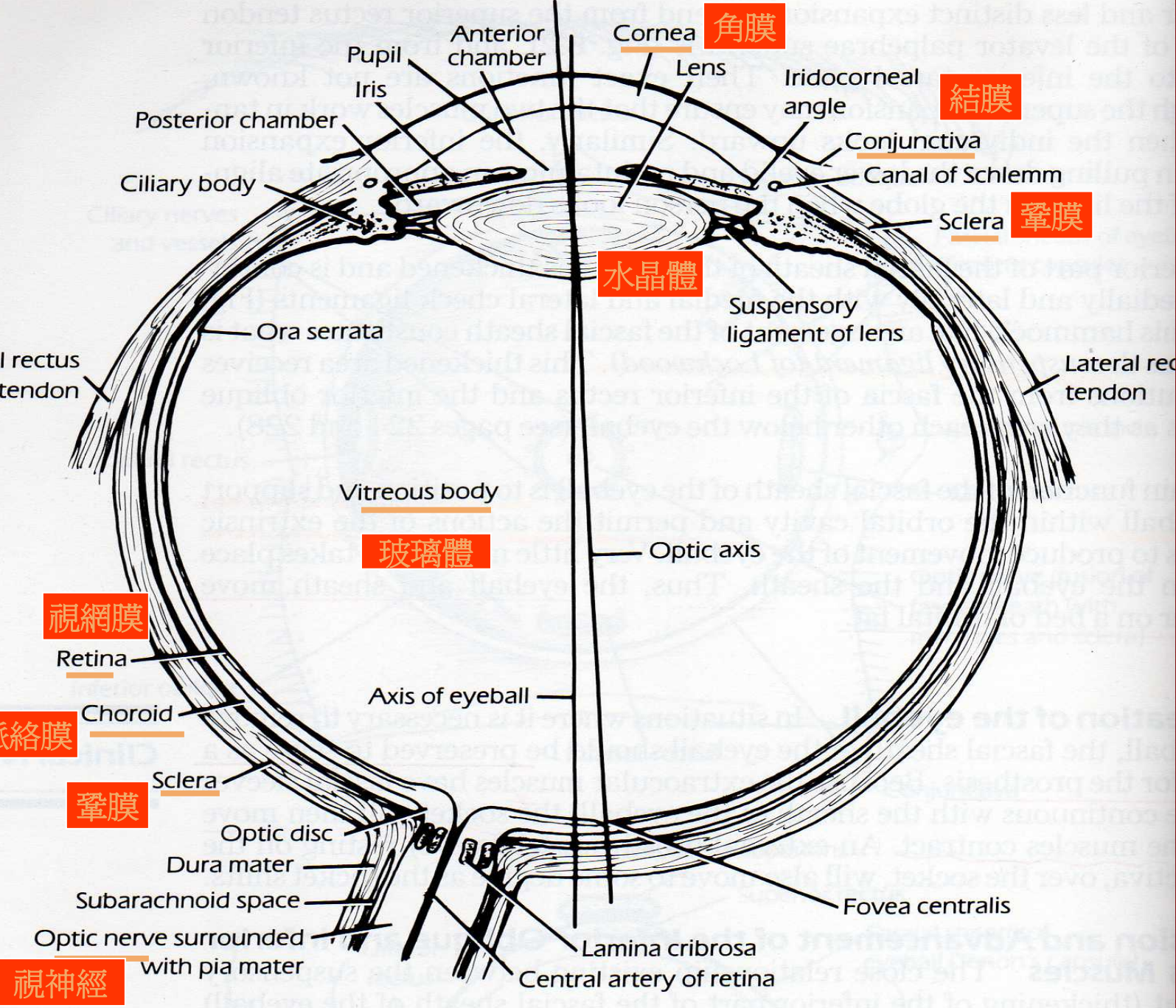
1. 以兩手大姆指按著顴骨下緣，然後以兩手中指腹按摩眼眶，由眉頭攢竹穴道開始，沿眉毛向外循眼眶骨外緣按摩一圈，回到攢竹穴視為一次，共按摩五十次，所按摩的經穴計有攢竹、魚腰、絲竹空、同子交、四白等。
2. 以左耳或右手大姆指及時只分別放在內眼角的眼睛按壓五十次，不可碰到眼球。

眼睛穴道圖



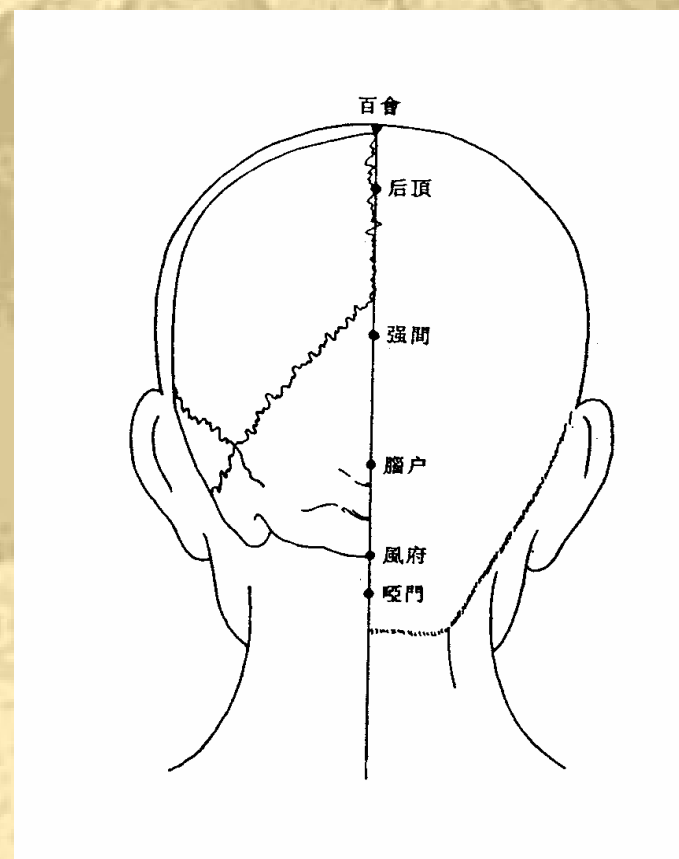
羅逸文學弟

22
|
23
mm



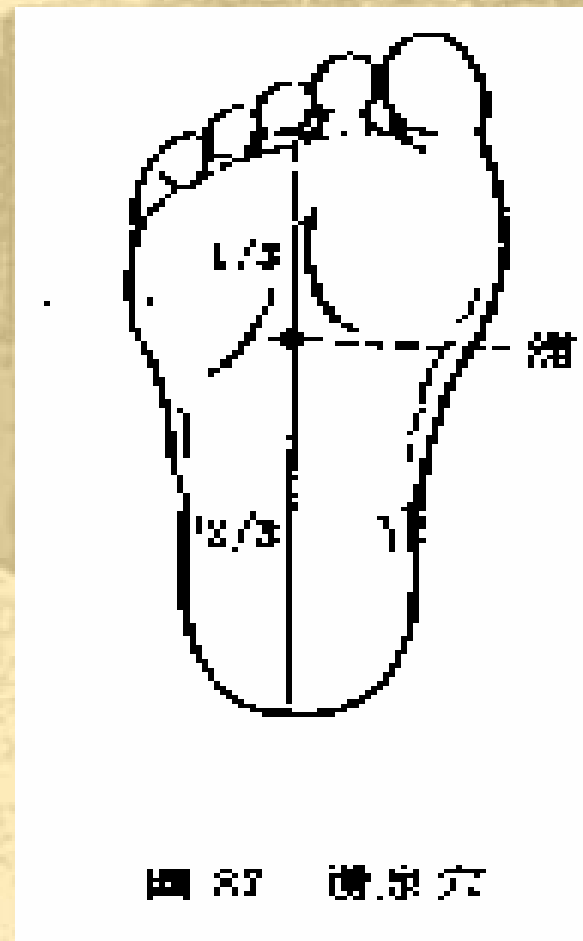
(一)

頭頂至後腦處是百會穴



(二)湧泉(足少陰腎經)

- ⊕ 在足底部，卷足時足前部凹陷處，約當足底2、3趾趾縫紋頭與足跟連線的前1/3與後2/3交點上；另一取法當對第2跖骨間隙的中點凹陷處。



⌘ 按壓腎臟排毒要穴：湧泉穴。

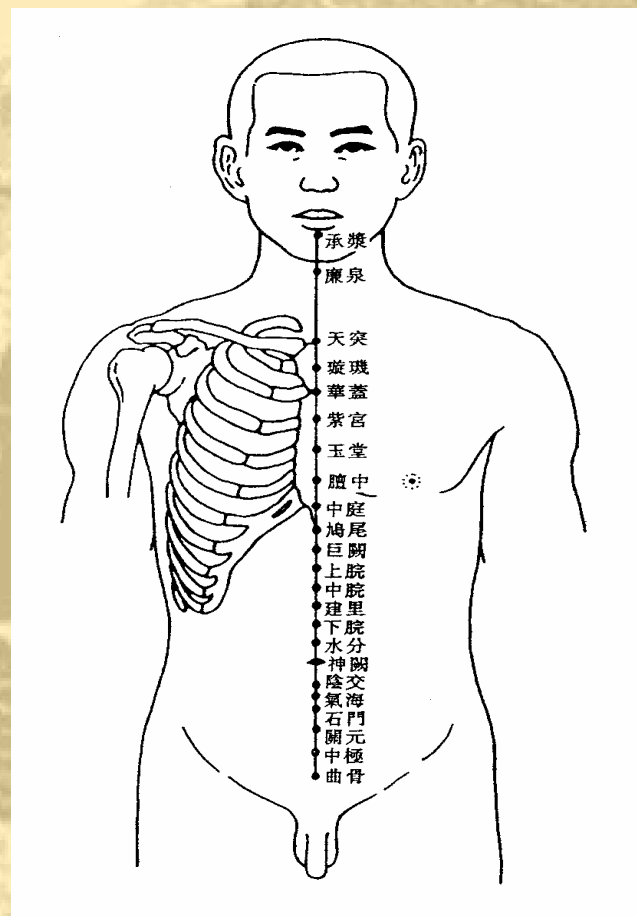
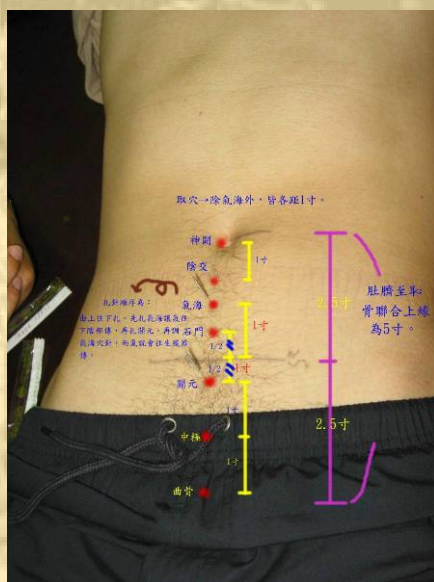
⌘ 是人體最低的穴位，如果人體是一幢大樓，這個穴位就是排汗下水管道的出口，經常按揉它，排毒效果明顯。湧泉穴位置在足底的前1/3處（計算時不包括足趾），這個穴位比較敏感，不要用太大的力度，稍有感覺即可，以邊按邊揉為佳，持續5分鐘左右即可。

⌘ 腎臟最佳排毒時間：腎臟最適合排毒的時間是早晨5~7點，身體經過一夜的修復，到了早晨毒素都聚集在腎臟，所以早晨起來最好喝一杯白水，沖刷一下腎臟。

⌘ (三)

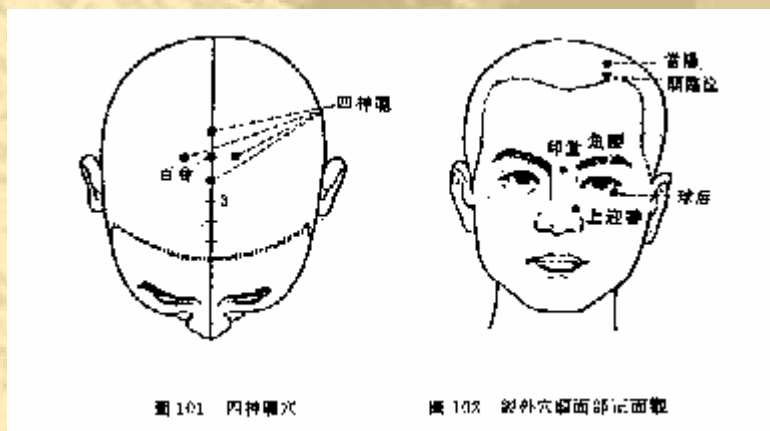
⌘ 在腳心，腳底到頭頂為關元穴，

⌘ 在肚臍下四橫指處；



(四) 印堂穴

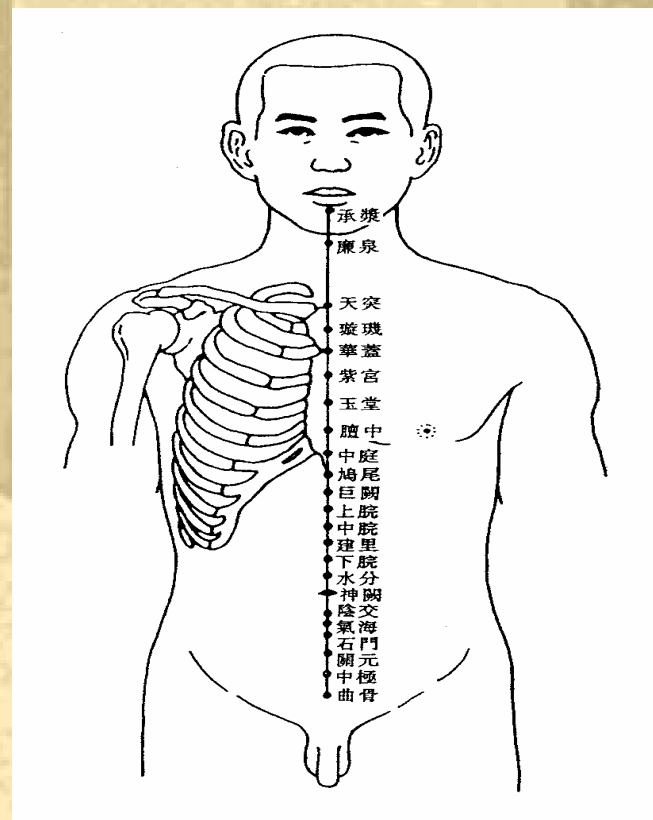
- ⌘ 從下巴算起，位於頭部為印堂穴，
- ⌘ 在兩眉連線的中點；



(五)膻中(任脈)

⌘ 在胸前部，當前正中線上，平第4肋間，兩乳頭連線的中點。

這五大穴位是抗衰老的要穴，平時多按揉。



點穴小幫手



跟著我一起
來找穴位吧！

點穴小幫手



打合谷



切曲池



繞太陽



轉印堂



按攢竹



壓鼻通



點迎香

桃園縣中醫師公會 關心您

- ⌘ 「護鼻操」包括七個穴道：
- ⌘ 大拇指與食指合併後突出的合谷穴、
- ⌘ 肘橫紋附近凹陷處的曲池穴、
- ⌘ 眉尾和眼尾間的太陽穴、
- ⌘ 眉頭連線與前正中線交叉處的印堂穴、
- ⌘ 眉頭凹陷處的攢竹穴、
- ⌘ 鼻翼上緣和鼻骨間凹陷處的迎香穴。
- ⌘ 按完一次只要一分鐘，一天壓三次，能有效提高體溫、改善鼻子，對眼睛和症狀多處良多。

平時多按揉

去除額紋：頭維、陽白、頭臨泣、印堂、
阿是穴

去除魚尾紋：太陽、絲竹空、角孫、阿是穴

去除鼻唇紋：迎香、四白、下關、阿是穴

去除頸紋：風池、翳風、扶突、阿是穴；
配中腕、足三里、曲池、合谷

兒童近視之中藥調理

廖桂聲(桃園大昌中醫診所院長)

- ⌘ 近視是「目明」的大敵。中醫認為眼睛與臟腑、經絡、氣血等關係密切。《素問·金匱真言論》中說：「肝開竅於目」。《素問·上古天真論》說：「醫者主水，受五臟六腑之精而藏之」，肝腎同源，強化肝、腎二臟方可改善視力。方劑有效地消除眼睛疲勞，進而使近視患者能減緩度數增加，還可避免高度近視造成併發症。
- ⌘ 防治近視的簡便藥膳食療方法如下：
- ⌘ (一)用枸杞子、龍眼肉、黑木耳煮湯服飲，具防止近視、改善視力的作用。
- ⌘ (二)杞菊地黃飲：治眼珠澀乾、迎風流淚。其組成為山藥、山茱萸、熟地黃、茯苓、澤舍、牡丹皮、杭菊、枸杞子等藥料，熬汁溫飲，可消除視力疲勞，可防止老花眼。
- ⌘ (三)杭菊二錢、枸杞子二錢、人參鬚二錢、決明子三錢，每日泡水當茶，用於頭昏眼花、視力模糊、近視等，為最佳飲品。

謝謝大家~~
謝謝欣賞

2015年3月25日星期三

祝各位健康

美麗!!

