

# 乾眼症. 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



## 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**。面部的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：

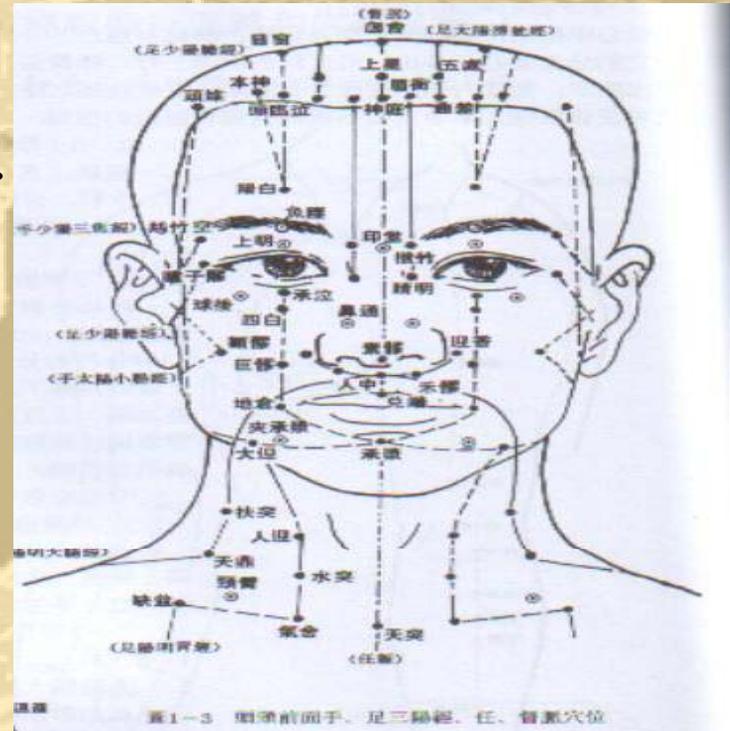
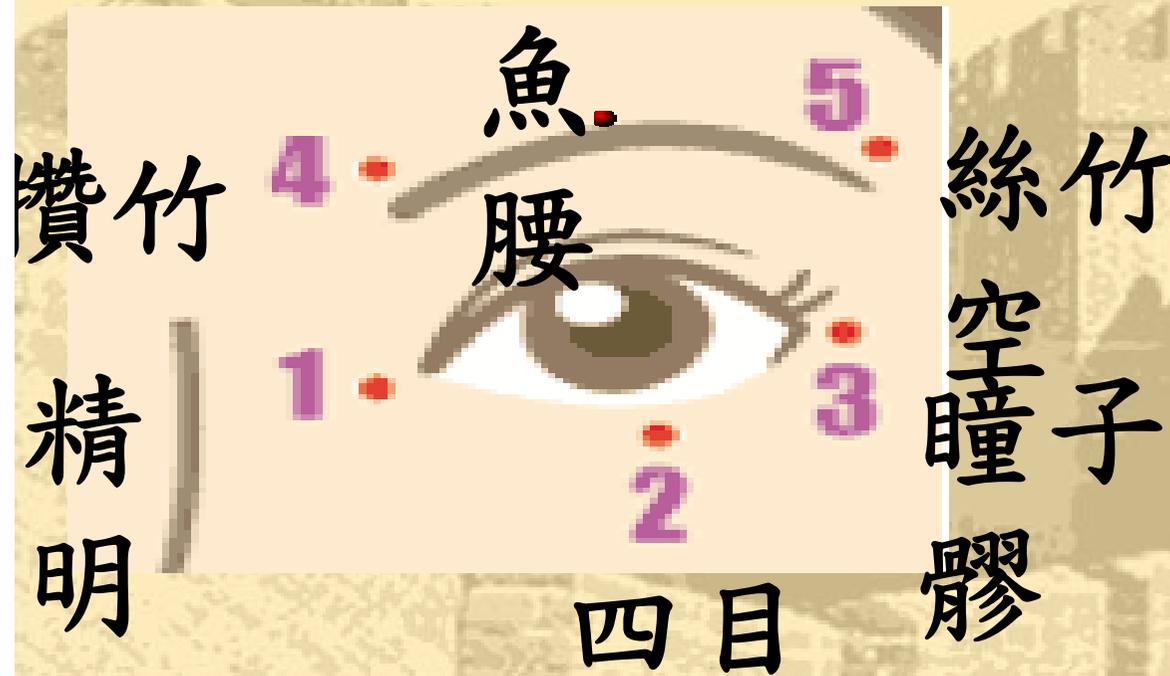
由上而下拿足陽明胃經3～5次，扣擊3～5次，由下至上擦足三陰經3～5次，扣擊3～5次，點按足三里、三陰交各30秒。

## 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

脈絡膜

視神經

視網膜

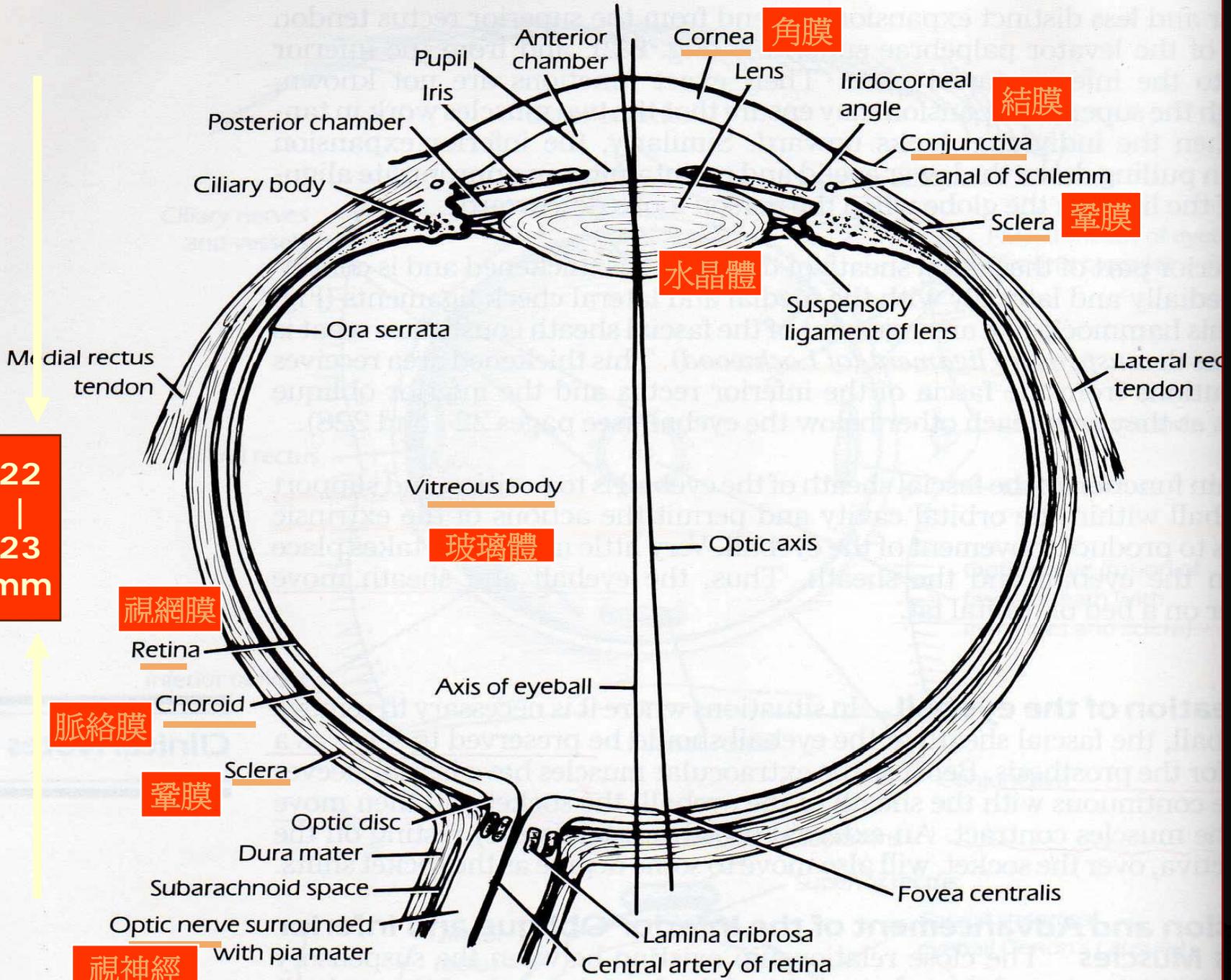
玻璃體

水晶體

角膜

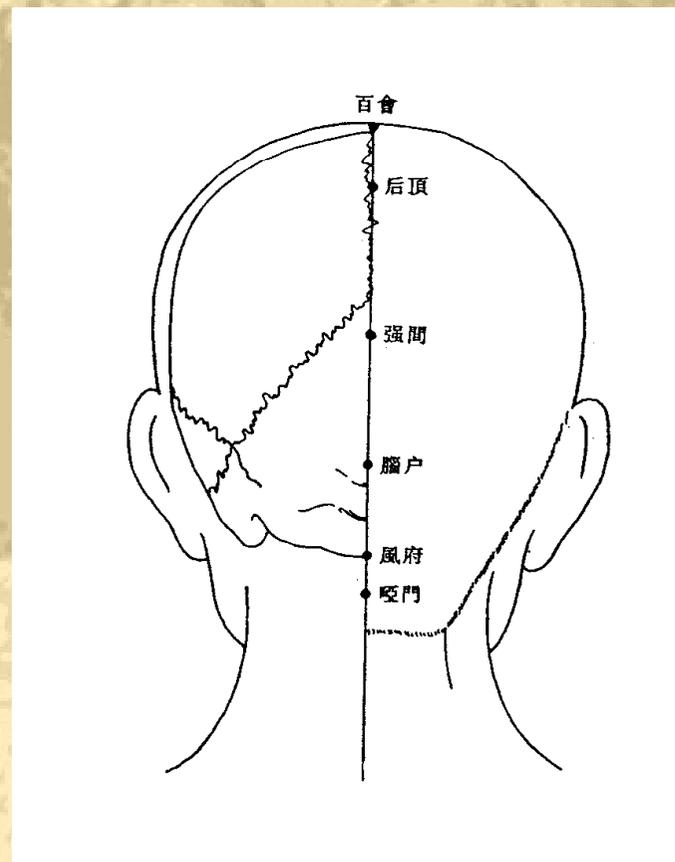
結膜

鞏膜



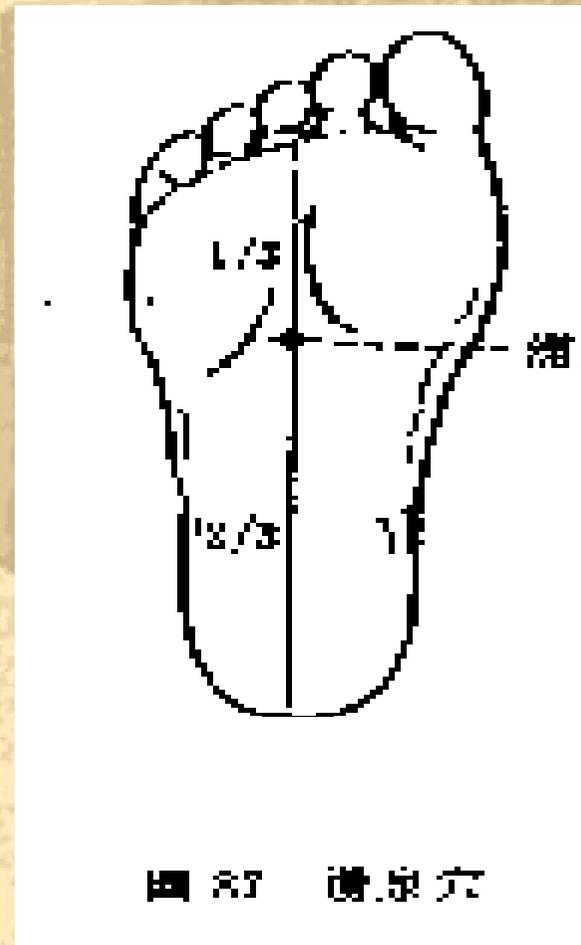
(一)

# 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。

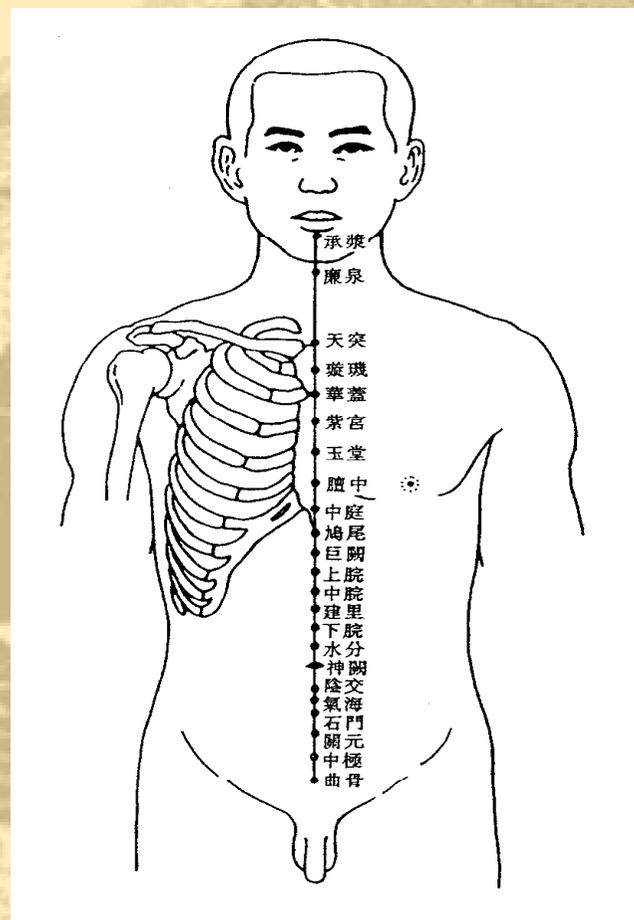
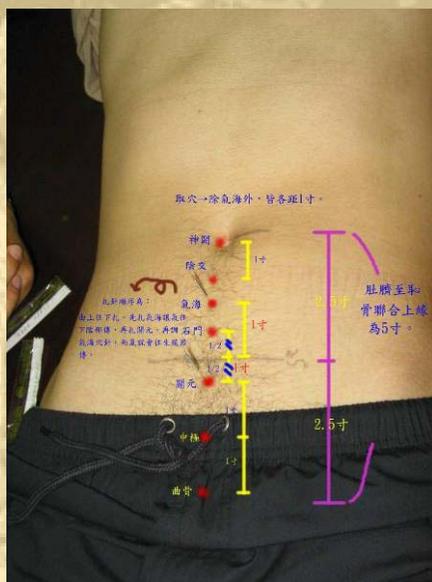
⌘ 是人體最低的穴位，如果人體是一幢大樓，這個穴位就是排汗下水管道的出口，經常按揉它，排毒效果明顯。湧泉穴位置在足底的前1/3處（計算時不包括足趾），這個穴位比較敏感，不要用太大的力度，稍有感覺即可，以邊按邊揉為佳，持續5分鐘左右即可。

⌘ **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)

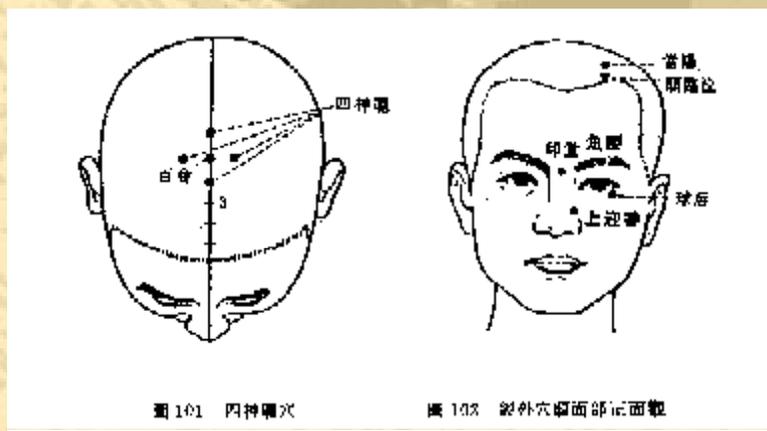
⌘ 在腳心，腳底到頭頂為  
關元穴，

⌘ 在肚臍下四橫指處；



## (四) 印堂穴

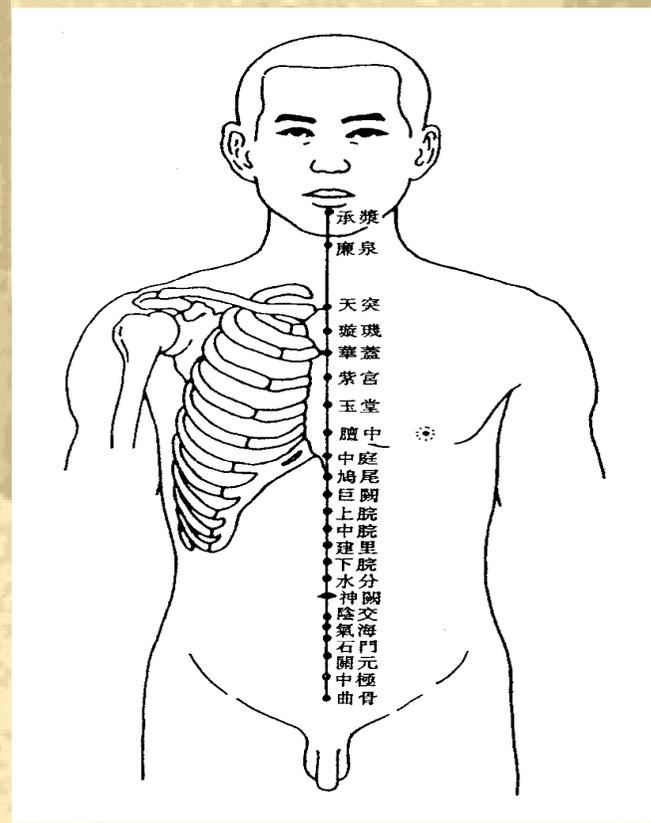
- ⌘ 從下巴算起，位於頭部為印堂穴，
- ⌘ 在兩眉連線的中點；



## (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。





## 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

2018年1月17日星期三

祝各位健康

美麗!!

