

## (二) 生活須知：

1. 針灸後應避免仰臥起坐、便秘、提重物、彎腰、用力打噴嚏及咳嗽，以免眼壓升高。
2. 放慢生活步調、讓眼睛多休息，減少眼睛暴露於電視、手機等強光或閃光之刺激。
3. 避免生氣、焦慮，調整工作量及熬夜的習慣，保持睡眠充足。
4. 平日少量多次確保水分充足：並於每次針灸後飲水150c.c.。

## (三) 眼部按摩：

以雙手食指第一個關節按摩上下眼眶周圍之睛明、球後、承泣等穴。(如封面)。

## 七、參考文獻

- (一) 韓豐隆、丘應生、曾怡嘉、陳禹瑾 (2016)· 針刺睛明與球後兩穴為治療難治性眼底病之經驗· 中華針灸醫學會雜誌，3-4(19)，1-9。
- (二) 陳漢娟、林庭妤、黃楷甯、石惠美、陳秀貞、蔡美菊(2008)· 鼻部冰敷物品改善專案· 護理雜誌，3(55)，61-68。

### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

### 大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123



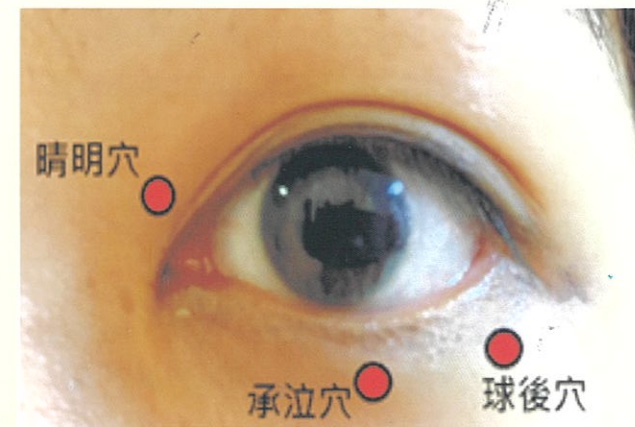
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-8-0028 (1)

義大醫療財團法人 20X29.7cm 2019.11印製 2019.09新設

# 欲窮千里目 中醫保健路



 義大醫療財團法人  
E-DA HEALTHCARE GROUP



# 欲窮千里目 中醫保健路

## 一、何謂「眼針」

「眼針」療法是利用特製之極細軟針，從眼眶周圍的睛明、球後、攢竹、魚腰、承泣等穴位進行針灸，通過眼眶與眼球間的軟組織空隙至神經束鞘，可改善眼睛血液循環、幫助視神經修復與調節眼睛周圍肌肉組織，防止視力持續惡化。

## 二、「眼針」適應症

透過局部眼針針灸治療，可同時調控眼部肌肉、血管、神經、經絡及氣的循環，對青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變、弱視、視神經萎縮或高度近視等眼底疾病，皆具有療效。

## 三、「眼針」手法

醫師運用特製針具，垂直刺入皮膚隨後針尖微呈弧形朝眼球後方緩慢進入；進針由淺至深過程會出現局部酸脹麻感，接著眼眶內及眼球後之深層酸脹麻感會傳至頭頂或枕後，此乃「得氣」，表示眼睛內外經絡疏通中。

## 四、「眼針」安全性

「眼針」如同身體其他穴位的針灸治療，且因臉部微血管密集，若於進針時過度緊張、留針期間頻張眼或轉動眼球出血機率相對增加

；高齡、高度敏感怕痛、肝硬化、血小板疾患、洗腎等凝血功能異常或服用抗凝血劑者，不宜接受此療法。

## 五、「眼針」出血處理

為降低「眼針」出血率，針具已由針頭「尖銳」改良成「圓弧形」。出血輕者僅眼眶周圍與眼皮出現如眼影般的瘀青或如熊貓眼(如圖一)；極少數體質或血管結構特殊者，可能出現眼眶內血腫、眼皮腫脹下垂及眶內腫脹感，會有一至二天難以張開眼睛，經冰敷及服藥消腫後並不影響原有視力。出針後，應確實按壓穴位約 3~5 分鐘以預防及減輕出血，若仍出血瘀腫應立即於眼睛周圍冰敷且避免按壓眼球；若於離院後才緩慢出現瘀腫，則應自行於 72 小時內確實冰敷，每15-20分鐘休息30分鐘以免凍傷，72小時後再熱敷，可促進瘀血吸收；血腫於一至兩週後可大幅吸收消失。



(圖一)

## 六、預防與保健

### (一) 飲食：

1. 避免辛辣、酒、濃茶、咖啡等可能引起眼壓升高之飲食。
2.  $\beta$ -胡蘿蔔素分解後可形成維生素A，維生素A是預防夜盲症、乾眼症的重要維生素，如胡蘿蔔、菠菜、羅曼葉、荷蘭芹、萵苣、南瓜、蕃薯、花椰菜。
3. 維生素C:可抗氧化，防止視網膜遭受紫外線傷害、防止水晶體老化，增加眼睛內細小血管韌性、修護細胞，有助增進眼球健康，如芭樂、奇異果、柳橙、葡萄柚、青椒、草莓。
4. 花青素:可促進眼睛視紫質生長，可穩定眼部微血管，增加眼部微血管循環；也是強抗氧化劑，可減少自由基的傷害，有助預防白內障和黃斑部退化，如藍莓、黑莓、櫻桃、紫色高麗菜、茄子、紅石榴。
5. 類黃蘿蔔素中只有「玉米黃素」與「葉黃素」存在於視網膜，有助阻擋傷害眼睛的藍光，使視網膜黃斑部免於受害，如菠菜、花椰菜、荷蘭芹、洋葱、蘆筍、玉米、南瓜、柳橙、菠菜、芥藍。