



珍惜孩子的靈魂之窗

青少年時期是人生階段的重要成長期，由於國內教育制度的偏差，及升學主義的壓力，使青少年蒙受不少成長的阻礙，眼睛視力變差。如何保健，除了可用穴位指壓法緩解眼睛的疲勞外，日常飲食的營養均衡，適當的體能運動，及充分的睡眠也是重要的課題；而父母也必須注意青少年的心身平衡發展，不要再給予太多的壓力了。

21世紀將是我們東方人的世紀，生為華裔，不懂中文，將來如何擔負重任？為了讓孩子多學習中文及認識中華文化，2年前毅然攜帶子女回到了闊別20年的台灣故鄉。

台灣中學生的功課壓力之大，可由兒子唸國一的課程之吃緊看出，每天都有大大小小的考試。喜歡運動的兒子，只能利用星期六下午放學後打打球。一年後，中文是進步了，但整個人已變成面帶黃色、身體消瘦，失去過去硬朗的體格及活潑的性格。女兒唸小學，功課尚不緊張，還有時間運動、休閒。可是兩人的近視度數卻是直線上升，讓我這個醫生媽媽甚為吃驚，也為沒有好好照顧他們感到內疚。

缺乏運動與休息，再加上營養不均衡的話，那麼靈魂之窗是經不起過份勞累的。一個個帶著厚重的眼鏡，便是時下一般青少年的另一個特徵。如何保護孩子的眼睛，該是為人父母不該忽略

的重要課題。

眼睛為靈魂之窗

以中醫針灸經絡臟腑理論來看我們的眼睛，便知道為何說眼睛為靈魂之窗了。

經絡是身體氣血運行的通道，十二條經絡內通五臟（即肝心脾肺腎）、六腑（即膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦）、外達四肢、器官、肌肉、組織之間，將身體上下左右連接成一個循環無端的體系。十二條經絡中，胃、膀胱、胆經起於眼睛及眼睛周圍，心經、肝經經過眼睛及眼睛周圍。大腸經、三焦經、小腸經止於眼睛及眼睛周圍；而督脈、任脈、陰蹻、陽蹻脈亦與眼睛相連繫。由此可知，通過這些經脈與眼睛的聯繫，一方面把人體臟腑的精、氣、血，上注於眼睛，供給營養；另一方面使眼睛與全身活動統一協調，以便發揮其正常生理功能。

以臟腑來說，中醫認為心主血，肝藏血而開竅於目，肺主氣，脾主運化，腎主藏精。當心血充足，肝血旺，肝氣順暢，腎精充足，便能借著脾肺之氣的循環運輸轉化，將精氣血順著經絡的循行，運送至眼睛，使其滋潤、運動。因此，只有在五臟六腑健康，經絡循行順暢下，眼睛才能發揮正常功能。如果臟腑有病變，經絡循行受阻，則眼睛會生病變，如近視、遠視、白內障、青光眼等。

再從西醫解剖生理學來看眼睛的構造，在十二對腦神經中，便有視神經（II）、動眼神經（III）、滑車神經（IV）、外旋神

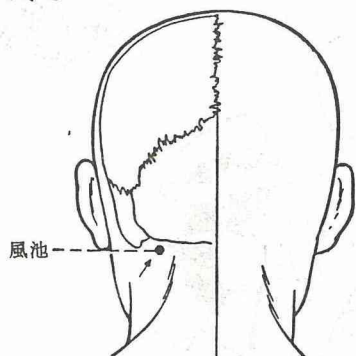
經（VI）等四對腦神經來控制眼睛的視覺與活動，且有大小動脈及靜脈流經其間，供應血液及養分。這正與中醫的上述理論相符合。

眼睛病變源由

青少年每天的功課十分繁重，如果在光線不足，睡眠不夠，營養有偏差的情況下，眼睛將過份疲勞，視神經緊張，久而久之，眼睛問題自然產生了。

由中醫觀點看，認為近視是由於：①青少年學習、工作時，不善使用眼睛，過份勞累；或②稟賦不足，先天遺傳所致。它的病機多因心陽衰弱（即心臟功能不健全），神光不得發越於遠處；或因肝腎兩虛，精血不足，以致神光衰微，不能遠望。

以西醫觀點看，近視是因為光線聚集在網膜之前方，所以發生視力模糊的現象；就營養觀點來說，則因缺乏維他命A，致視力減退。



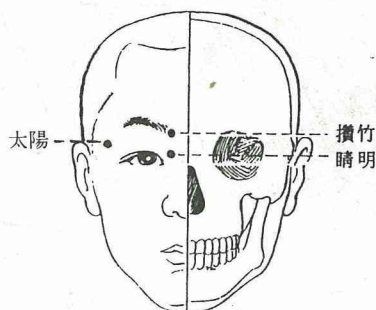
如何保護眼睛

青少年學校功課繁重，已是事實，為人父母，只有從保健及營養上來幫助子女了，現提供一些方法供參考。

穴位指壓

如上所述，許多經絡都循行至眼睛及其周圍，因此，如能在

眼睛周圍做些穴位指壓按摩，可促進眼睛及其周圍氣血循環通暢，清腦明目，增強視力，減少疲勞，並可防治近視、遠視、老花眼及散光等各種眼疾。此種方法，不只適用於青少年，就是上班族、經常用眼者，老年人都可用，方法簡便，隨時隨地可做。唯一要求，便是要有耐心，持之以恆，自可看到療效。



幾個重要穴位及方法如下：

1. 睛明穴——在目內眦角上一分處。用兩手中指各按於同側睛明穴，揉按20~30次。

2. 攢竹穴——眉毛之內側端。用食指或兩手中指按於穴位上，向內揉按20~30次。

3. 摩眼眶——兩手食指尖從睛明穴開始往眼眶下緣向眼睛外角分推，再沿眼眶上緣推回睛明穴，反復推摩10~20次。

4. 太陽穴——位於目外角向後一食指的凹陷中。用兩手中指或食指按於同側太陽穴，向內揉按10~20次。

5. 分推前額——兩手拼攏，自印堂穴（兩眉之中點），沿兩眉毛向外分推至太陽穴3次，再往上分推至額際3~5次。再逐次下降推至眉毛處。

6. 風池穴——俯頭，枕骨下

項肌之外側凹陷中，用兩手拇指分別按於風池穴，由輕而重向外按揉20~30次。

以上按照次序，由1至6，每天早晚各做一次，當可減少眼睛疲勞。每次在睡前，我女兒最喜歡我給她做眼睛穴位按摩。她會覺得很舒服。所以，婦女們如果能夠學習簡單的穴位指壓，對自己及家人幫助實在很大。

食物療法

嚴重缺乏維他命A，可引起許多毛病如：視覺障礙，眼睛易覺疲倦、痛楚，角膜紅腫，眼屎多，皮膚粗糙，易長青春痘等，因此每天多攝取含有維他命A的食物是很重要的。蔬菜中以胡蘿蔔、杏子、綠色蔬菜、海藻等，以及動物的肝臟、魚肝油、蛋黃等都含有豐富的維他命A。如嫌食物吸收有限時，可服用天然維他命A及含有維他命B群、E、C的食品以補充吸收不足之處。

中藥食補

中藥裡枸杞子具有養陰補血，益精明目之功效。性味甘平，入肝腎經。枸杞子含有豐富的胡蘿蔔素、維他命A、B₁、B₂、C、鈣、磷、鐵等營養成分。枸杞子與雞肉或豬肉同煮成湯，或燉雞湯，都是一道可口的菜餚，湯汁帶點甜味。這道菜，大人小孩皆可吃，我的孩子就喜歡吃這道菜。

如果青少年除了近視，還有先天稟賦不足，造成心陽不足或肝腎兩虛的連帶症狀，如常覺疲倦、貧血、腰膝酸軟等時，便須請教醫師針對病情開方治療，方為上策。