

電腦族如何擺脫 視覺過勞

文／楊素卿 台北市立中醫醫院中醫師

21世紀是資訊發達的時代，用眼是無可避免的途徑，眼睛又是脆弱的器官，用眼不當所導致的視覺過勞已普遍存在各個階層中，中醫眼科擁有前人豐富經驗，讓您能解除視覺疲勞，漸漸擺脫眼鏡束縛，讓久上枷鎖的靈魂之窗重獲自由。

在自動化的今日，電腦不僅進入了各行各業，更進入家庭，帶給我們非常便利、迅速的生活。但相對的因為長時間看終端機螢幕的結果，使得睫狀肌經常處於持續緊張收縮狀態下，無法放鬆，加上具滋潤作用的淚液，因過度使用而減少分泌，導致眼睛愈來愈疲累甚至乾澀疼痛。伴隨的症狀有眼睛和眼眶疼痛，其疼痛有時會波及到前額部、顳部，甚至到頸後部，持續用眼時加重，休息後消退。

根據美國國家職業衛生安全局報告一天在電腦前工作3小時或3小時以上，88%的人會有眼睛疲勞的情形。伴隨而來的，除過度用眼眼睛疼痛症狀外，還有怕光、眼睛流淚、視物模糊、眼睛乾澀、眼睛充血、發癢灼痛、視力下降、頭暈、噁心、頭脹、頸肩部肌肉僵硬、肩膀關節酸痛、手腕疼痛、便秘等等，造成多數人生活中困擾與不便。以上症狀統稱為「電腦族症候群」。

眼睛是五臟六腑的鏡子，它與臟腑、經絡有著密切的關係。很多疾病表現都可以從眼睛得知，反應人體的生命力和身體情況。中醫對「視覺過勞」眼病的治療強調辨證施治，內服與外治配合，另外眼睛的飲食保健、藥膳與運動也是非常重要的。

內治法分為：

1. **肝腎不足型**：表現為視物模糊、頭暈、耳鳴、失眠、多夢、腰酸，舌紅、脈細等。治宜：滋補肝腎，可選杞菊地黃丸、石斛夜光丸等。

2. **脾胃虛弱型**：表現為看久眼睛酸、胃口不佳、舌質淡、苔薄白、脈

弱等。治宜：補益脾氣，可選益氣聰明湯加減。

3. **氣血不足型**：表現為視力下降、視覺容易疲勞、面色白、神疲、唇淡等。治宜：補益氣血，可選人參養榮湯或定志丸加減。

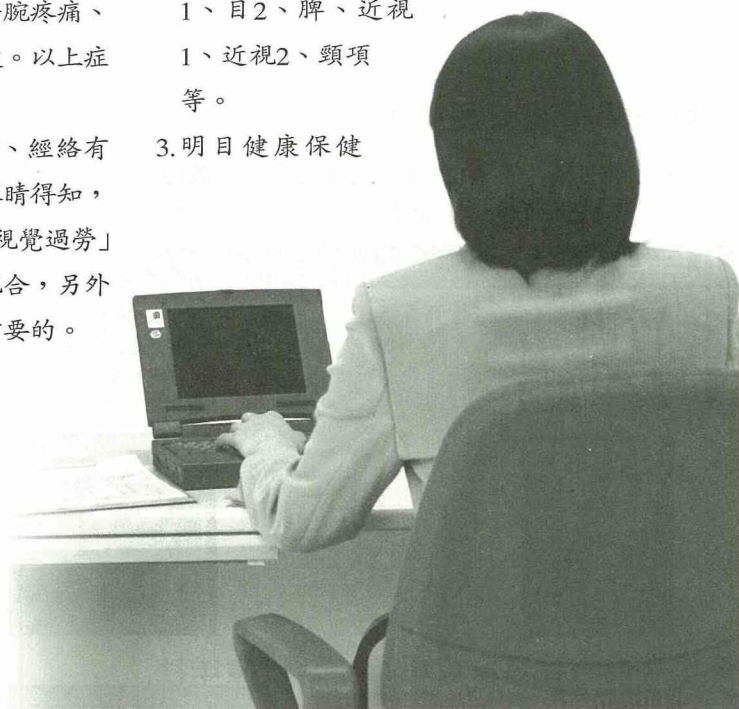
4. **氣滯血瘀型**：表現為眼底出血、眼白有紅絲、頸項僵硬舌暗、脈細澀等。

外治法分為：

1. 針灸療法在解除「電腦族症候群」有立竿見影之效，並有減壓作用。主穴選印堂、攢竹、魚腰、太陽、絲竹空、風池、肩井、承山等，每星期針灸2次即可。

2. 耳穴壓丸療法，對於怕針的人是另一項選擇，並有延長治療效果，穴位可選眼、肝、腎、目1、目2、脾、近視1、近視2、頸項等。

3. 明目健康保健



操，它是綜合傳統醫學的針灸、經絡、按摩等方法，透過按摩穴位，疏通經絡，調和氣血，使眼部肌肉放鬆，消除眼外肌痙攣，得以緩解。每次10分鐘每天2次，對消除眼睛疲勞是很有幫助的。按摩穴位有：攢竹穴-眉毛頭凹陷處，睛明穴-眼睛內側鼻根處，四白穴-瞳孔正下方1寸處，太陽穴-顳骨兩側，合谷穴-手掌虎口中心處。

眼睛的飲食注意事項

1. 早餐不能不吃，三餐要均衡營養，不可偏食。
2. 保護眼球需要充分的鈣質，飲食中鈣攝取不足，將會使鞏膜失去彈性眼球容易過長形成軸性近視，含鈣的食物有牛奶、乳製品、大豆、豆腐、蔬菜類、芝麻、海藻、小魚類等。其中尤以牛奶的含量最豐富。為了吸收足夠的鈣，就需有充足的維生素D，儘可能曬太陽是很重要的。由於人類的皮膚存有維生素D的母體，需接受紫外線照射，才能轉變為維生素D。
3. 閱讀、使用電腦等會耗損大量維生素A，因此，平時應該多攝取含B-胡蘿蔔素的食物如魚肝油、胡蘿蔔、番薯、肝臟、南瓜、深綠色蔬菜等。
4. 維生素B群可維持視神經及角膜的健康，富含維生素B群的食物，有糙米、胚芽米、全穀類食物、乾燥酵母、豆類、牛奶、綠色蔬菜等。
5. 維生素C、類胡蘿蔔素含抗氧化物質，可防治紫外線產生的自由基對眼睛造成的傷害，引起白

內障和黃斑性病變。

護眼藥膳

1、明目養肝湯

材料：石斛2錢、枸杞子2錢、谷精2錢、粉光參2錢、豬肝3兩（可用雞肝、羊肝）。

作法：將諸藥放入紗布袋中加水適量，熬煮45分鐘，取汁煮熟豬肝，即可食用。

功效：治療貧血、頭昏，預防近視、視力模糊，健脾益氣。

2、川貝蓮藕排骨湯

材料：川貝2錢、蓮藕1節、排骨3兩、冬瓜半斤。

作法：將蓮藕、排骨、冬瓜燉熟，加入川貝粉即可食用。

功效：熬夜白睛有紅絲，眼睛脹，眼睛乾澀，視物不清。

3、菊花飲

材料：菊花5朵、枸杞子3錢、麥冬2錢、東洋參3錢。

作法：將藥材放入杯中，沖沸水當茶飲。

功效：學生族、電腦族，眼睛疲勞、眼睛酸澀等視覺過勞、精神不佳者。

4、決明子茶

材料：決明子1兩、黃菊6朵、桑葉2錢。

作法：將草決明子、菊花放入保溫杯內，用沸水沖泡，代茶飲。

功效：可治口乾、怕光流淚、清肝明目、通便、眼屎多、高血脂者。



一本匯集了人類智慧與老祖先經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.