

中醫養生健康講座~~~

眼睛超怕光~~談眼睛畏光的中醫治療

文／中醫內科醫師 葛正航

你的眼睛是不是很怕看到強光，一遇強光就出現眼睛酸澀、刺痛、眼淚直流的現象呢？這就是眼睛畏光的表現。眼睛畏光主要定義在眼睛在遇到光時出現疼痛或是過度敏感的現象；即是眼睛在接受光的刺激時過度反應，引發眼睛不適。

畏光不只是會出現在老年人，長期盯電腦工作的上班族，認真熬夜念書的學生、四處打卡手機不離手的低頭族，都是畏光的族群。

『畏光』在中醫叫作『羞明』，在秘傳眼科龍木論提到，畏光是因為脾臟濕熱的關係；因為脾臟的濕氣，經過了肺而到達眼睛，眼睛受了脾的濕氣後，就沒辦法接受到他臟來的營養，眼睛自然出問題。而在證治準繩中更提到畏光的病因主要是因為火燥血熱，因為病屬陽分，所以看到亮光時當然澀痛畏避，所以喜歡陰黑的地方。

臨床上中醫可分為幾型：

- 1、脾濕型：這種患者容易感到疲倦，體力不足，看起來常常讓人覺得懶懶散散的，表現有食欲不好，容易腹瀉腹脹，可以使用密蒙花散加減治療。
- 2、肝火型：這類是現代常見的證型之一。因為現在工作煩忙，容易焦慮，緊張，又晚睡，兼有睡眠品質不佳。這類患者常有口乾、口臭的問題，齒齦容易浮腫，治療上可以用決明益陰丸加減治療。
- 3、腎虛型：老年人多屬這一類型。人老了後陽氣虛衰，腎陽不足，會有怕冷，腰酸，夜尿，頻尿等現象，也會有手腳冰冷，頭痛等症，這類患者就可以用明目細辛湯加減治療。

一般來說，畏光的患者還要排除偏頭痛，白內障，青光眼等眼科疾病，或是有服用利尿劑(Furosemide)，或是奎寧 quinine 等藥的因素也要考慮。平常有空可以多按摩眼周的穴道，或是在小指頭上的小骨空穴，對眼睛都有幫助，中西併用，讓眼睛更舒服。



葛正航醫師門診時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	東區分院 203 診	東區分院 203 診	東區分院 203 診		東區分院 203 診	東區分院 203 診
下午						
晚上	東區分院 202 診	東區分院 203 診		東區分院 203 診		