



用眼过度视疲劳、眼干涩 中医帮助缓解

生活中，很多人长期与屏幕为伴，视疲劳、眼干涩和其他眼部问题日益严重。中医为我们提供了一种温和、天然的解决方案，下面让我们详细了解一下。

中医护眼养眼的方法

1. 中药熏敷

(1) 选择中药：针对不同的眼部问题，选择合适的中药。常见的有决明子（有助于清肝明目）、菊花（能平肝清热）和枸杞（有滋补肝肾、明目的效果）。

(2) 煎煮：取适量中药加入清水，用慢火煎煮，提取药汁。通常煮沸后，继续小火熬煮 15~20 分钟。

(3) 熏敷：将药汤稍微放冷到适合皮肤的温度，用纱布浸泡，稍微拧干，保证不滴水。躺下，轻闭双眼。将浸泡过药汤的纱布敷在眼上。保持约 20 分钟，这期间可深呼吸，放松心情。

(4) 清洁：20 分钟后，取下纱布，用温水轻轻擦拭眼周，以清除残留的药汁。

2. 穴位按摩

(1) 穴位定位：眼周有多个穴位，如攒竹穴（眉头内侧凹陷处）、睛明穴（目内眦角稍上方凹陷处）、丝竹空穴（眉梢外侧凹陷处）、太阳穴（眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处）、四白穴（眼眶下方的



凹陷处）和鱼腰穴（瞳孔直上，眉毛中间）。

(2) 按摩方法：使用拇指或食指的指腹部分，轻轻地按摩这些穴位。每个穴位按摩约 100 次。每日或隔日一次，连续进行十天。

(3) 穴位的功能与主治：

攒竹穴：吸热生气、明目醒脑，主治头痛、目视不明、流泪目赤肿痛等。

睛明穴：降温除浊、清热明目，主治目赤肿痛、视物不明、近视、夜盲等。

丝竹空穴：散风止痛、清火明目，主治眼部赤痛、目眩等。

太阳穴：清肝明目，通络止痛，主治头晕目眩、视力下降等。

四白穴：疏经活络明目，主治眼部常见疾病，如近视、青光眼等。

鱼腰穴：镇惊安神，疏风通络，主治眼睑下垂、目赤肿痛、视疲劳等。

通过合理的穴位按摩，配合中

药熏敷和适当的饮食调理，可有效缓解眼部疲劳。

3. 日常饮食调理

(1) 均衡饮食：确保三餐吃得营养且均衡，避免过于油腻或刺激性强的食物。

(2) 多食富含维生素 A 食物：维生素 A 有助于保护视网膜，尤其是夜间视觉。因此，应多摄入如羊肝、猪肝、蛋类和乳类等富含维生素 A 的食物。

(3) 多食健眼食物：花生、核桃等坚果富含对眼睛有益的不饱和脂肪酸；猪腰、青菜等食材，含有丰富的微量元素和维生素，能帮助缓解眼疲劳。

健眼茶饮推荐

1. 绿茶

绿茶含有丰富的茶多酚、维生素 C 和氨基酸。茶多酚具有抗氧化作用，有助于对抗眼部的自由基损伤，从而延缓眼部衰老。维生素 C 有助于预防结膜炎和其他眼部炎症。取 3~5 克绿茶，加入约 300 毫升热水，浸泡 3~5 分钟后饮用。早上或下午均可。

2. 菊花枸杞茶

菊花清热解毒、平肝明目，枸杞滋补肝肾、益智明目。取 5~8 朵菊花与 10~15 粒枸杞，加入热水，泡 10 分钟后饮用。适宜在晚上饮用。

3. 决明子茶

决明子味甘、咸，性寒，可清

肝明目、利湿通便，缓解由于肝火上炎引起的红肿眼睛、泪出不止等症状。取决明子 10~15 克，用沸水冲泡，浸泡 5~10 分钟。早晚各一次。

健眼茶饮是日常生活中简单、实用的眼部保健方法。建议每天持续饮用。可帮助缓解眼疲劳，还能起到清明的效果，是都市白领、学生等长时间用眼人群的良伴。

良好的生活习惯

1. 调整工作习惯

长时间盯着屏幕会使眼部肌肉处于紧张状态，导致眼疲劳，甚至可能出现视力模糊、眼干、头痛等症状。设定闹钟或计时器，每工作一小时提醒自己休息一下。休息时，避免看其他屏幕，如手机或平板。远眺窗外或至少 5 米外的物体，可以帮助眼部调节和放松。定期进行眼保健操，通过简单的眼部运动，帮助缓解眼部紧张和疲劳。

2. 注意电脑屏幕

电脑屏幕位置不当可能导致颈部和眼部过度疲劳，长期下来可能导致颈椎疾病和视力问题。调整屏幕或座椅的高度，使得屏幕的顶部与或略低于眼睛的水平线。屏幕应该与眼睛的距离保持在 50~70 厘米之间。尝试使用可调节的座椅和桌子，以便根据自己的身体状况和舒适度进行调整。

广西河池市宜州区中医医院 韦禹婵

中药熏洗坐浴 治肛门疾病有良效

中药熏洗坐浴是一种应用普遍的治疗方式，特别是对于肛门疾病如外痔、肛瘘、肛周脓肿等，有良好的效果，可以帮助创面恢复，缓解疼痛。

中药熏洗坐浴的治疗原理

《内经》有云“其有邪者，渍形以为汗”，其“渍形”即热汤洗浴之法也。该法首先是藉由药品散发出的热蒸气对患病区域进行烟熏，借助药物和热力直接对病灶产生影响，纠正该区域毛细血管失序的情况，遣散积热和湿气，刺激血流去肿，止痛止血，收缩皮肤以防止瘙痒等，具有多种效果。随后进行坐浴，利用热力激活肛周肌肤，推进血液和淋巴流动以优化新陈代谢的进程。

中药熏洗坐浴的好处有哪些？

中药坐浴能够活血、解决痛肿、退热解毒、止血、促伤口新生、清风润湿并消除虫痒。这种疗法特别适合治疗一些肛肠常见病，如痔疮、肛裂、肛周湿疹等；同时有助于预防和处理肛肠手术后的并发症。具体分析，好处有以下几个方面：1. 止痛，缓解疼痛，特别是排便

后的肛门疼痛；2. 清洁创面，可将创面上的分泌物洗去；3. 具备抗菌和抗炎效果，能有效减轻炎症反应和对抗菌类疾病；4. 术后痔疮可能会出现渗血情况，使用具有止血效果的中草药坐浴可有效缓解；5. 让伤口更快愈合，大多数中草药能帮助生肌收缩疮口，可加快伤口恢复，缩短病程时长。

中药熏洗坐浴的作用机制

按照现代医学的观点，利用中药坐浴能够加快新陈代谢速度，改善附近组织的营养环境，达到消炎和消肿的效果。同时，它还能刺激皮肤神经末梢的感受器，通过神经反射机制唤起身体的自我调节功能，实现器官功能的调整，促进病情康复。现代药物学研究也已验证，大黄、黄柏、蒲公英、当归、银花等中药都包含有抗病毒、灭菌或者抑制菌类的化学成分，当这些中药以气化方式直接作用于病变部位时，能

够有效控制和预防感染。

中药熏洗坐浴的操作方法

及注意事项

1. 在医师指导下合理配置药物。将制作的中药颗粒或煎好的药液使用热水进行溶解，倒入坐浴容器中。在水温较高时，先用药汁热气进行熏蒸。等到温度降低到 40℃ 左右开始坐浴，每次 10~20 分钟，每天两次。坐浴温度不宜过高，避免烫伤皮肤。

2. 坐浴治疗时最好准备专门的器具，比如脸盆；在家自行坐浴也可选购坐浴专用的简易坐浴盆代替传统脸盆。

3. 禁忌情况：在经血流动、怀孕阶段、生产后两个星期内，女性最好不要进行坐浴。出现阴道出血或严重腹部疾病的人也要避免坐浴。刚吃饱、饿得难受、极度疲惫至身体衰弱，避免坐浴。刚刚用餐后的半小时内，坐浴也不适合。对于有严重心理和神经系统疾病的人来说，坐浴可能是危险的，最好避免。

湖南中医药大学第一附属医院 肠肛科 主治医师 朱卫

中医三法 帮助改善睡眠

良好的睡眠有助于人体恢复精力，并维持身体的正常功能，提高免疫系统，促进大脑的创造性和学习能力。然而，许多人都面临着睡眠质量不佳的问题，下面介绍三种中医方法，以帮助改善睡眠。

方法一：中药

对于肝阳上亢型失眠，可遵医嘱选用龙骨、牡蛎、石决明、紫石英、贝齿、紫贝齿等安神类中药。

对于肝气郁结型失眠，可遵医嘱选用石菖蒲、郁金、黄芩、桔梗等理气类中药。

如果是心神失养型失眠，可遵医嘱选用酸枣仁、浮小麦、柏子仁、五味子、龙眼肉等养心类中药。还可以在医生指导下选择天王补心丹、百乐眠胶囊、参松养心胶囊、乌灵胶囊、七叶神安片等中成药。

方法二：针灸

对于心神失养型失眠，针灸时以头部穴位为主，如百会、四神聪、三阴交、足三里、申脉、照海、安眠、心俞、脾俞。诸穴同用，可加速血液循环，疏通经络，进而改善失眠症状。

如果是肝阳上亢型、肝气郁结型失眠，可取神门、内关、风池、太冲、行间、足三里、太溪及三阴交等穴，以起到清泻肝火的作用。

方法三：推拿

失眠患者可重点点按中脘、天枢、气海、关元穴，有理气化瘀、调理脾胃、固护元气、宁心安神之功效。同时，还可进行头面部的点线按摩，重点按摩眼区周围的穴位，并点按百会穴，以解除头部疲劳促进睡眠。

以上这些方法简单易行，且没有副作用，只要坚持实施，相信睡眠质量会有显著提高。

徐水区妇幼保健院/第二人民医院 陈静