

眼睛疲劳？ 从针灸开始改善视力

◎广西国际壮医医院 艾文杰

在数字时代，长时间面对电子屏幕、不正确的用眼习惯等因素，使得眼睛疲劳成为许多人常见的问题。眼睛疲劳不仅影响生活质量，还可能导致视力下降、眼干症等眼部疾病。面对眼睛疲劳，许多人尝试了眼药水、按摩等方法，但效果往往不尽如人意。针灸作为一种传统的中医治疗方法，以其独特的疗效和无创的特点，逐渐受到人们的关注。

针灸改善视力

针灸通过刺激特定的穴位，调节人体的气血和经络，从而达到治疗和保健的目的。

调节气血：中医认为五脏六腑之精皆上注于目而为之睛，目得血而能视，气血充足且运行顺畅，眼睛才能得到充分的滋养。针灸能够促进气血运行，改善眼部的血液循环，为眼睛提供更多的营养，从而有助于缓解眼睛疲劳和改善视力。

疏通经络：眼睛与多条经络相连，如肝经、胆经等。针灸可以疏通这些经络，使气血能够顺畅地到达眼部，改善眼部的生理功能，预防和治疗眼部疾病。

平衡阴阳：中医强调阴阳平衡是健康的基础。针灸可以通过调节人体的阴阳平衡，使眼睛处于一个和谐的状态，减少因阴阳失衡导致的眼部问题，如眼干症、视疲劳等。

常见针灸穴位

针灸治疗视力问题时，常用的穴位包括睛明、攒竹、太阳、承泣、四白等。这些穴位分布在眼部及面部，通过刺激这些穴位，可以调节眼部气血，缓解视力问题。

睛明穴：位于眼部内眦角稍上方凹陷处。针刺睛明穴可以有效缓解眼睛模糊干涩、疲劳等症状，改善视力。

攒竹穴：位于眉毛内侧边缘凹

陷处。针刺攒竹穴可以缓解眼部疲劳，减轻头痛、眼胀等症状。

太阳穴：位于外眼角和眉梢之间，向后约一横指的凹陷中。针刺太阳穴可以缓解眼睛疲劳，减轻眼痛、头痛等症状。

承泣穴：位于眼球与眶下缘之间。针刺承泣穴可以改善眼部血液循环，缓解眼睛干涩、疲劳等症状。

四白穴：位于面部，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。针刺四白穴可以改善眼部气血循环，缓解视力疲劳。

日常护眼方式

除了针灸治疗，日常生活中的简单方法也可以有效保护视力。

保持正确用眼姿势：保持正确的坐姿和阅读姿势，眼睛与书本或屏幕保持适当的距离，避免长时间近距离用眼。

定期休息眼睛：每使用电子设备45~60分钟后，应让眼睛休息10~15分钟，可以远眺或闭目养神，缓解眼睛疲劳。

增加户外活动时间：户外活动可以放松眼睛，增加眼睛的调节能力，预防近视的发生和发展。

保持良好的生活习惯：充足的睡眠、均衡的饮食和适量的运动都有助于眼睛健康。

护眼针灸答疑

视力保护治疗领域，针灸这一

传统中医疗法应用备受关注，患者对其效果、疗程及协同治疗等方面疑问颇多。

效果呈现：针灸治疗视力问题效果因人而异。轻度视力疲劳、眼干症及部分视网膜问题患者，针灸往往疗效显著；中重度如弱视、眼盲等，可作为辅助治疗，配合眼镜矫正、眼部手术等，以获更佳效果。

治疗时长：针灸治疗视力问题的疗程因个体差异而异。一般来说，轻度视力疲劳和眼干症患者可能在1~2个疗程（每个疗程约10次左右）后就能感受到明显的改善；中度和重度视力问题患者可能需要2~3个疗程或更长时间。

替代可能：针灸治疗视力问题可以作为一种有效的辅助治疗方法，但对于一些重度视力问题，如弱视、眼盲等，可能需要配合其他治疗方法，如眼镜矫正、药物治疗、手术治疗等，才能达到更好的治疗效果。

健康生活方式

针灸治疗视力问题后，为确保疗效的巩固以及避免可能出现的并发症，患者需遵循以下一系列注意事项。

保持良好的生活习惯：规律作息，避免熬夜和过度劳累，保持良好的心态，减少压力。

饮食调理：避免食用刺激性食物，多吃富含维生素和矿物质的食物。

适当运动：适当的运动可以促进血液循环，缓解压力，改善视力。

保持治疗部位清洁：针灸后，针刺部位可能会有少量出血或瘀青，应注意保持清洁，避免感染。

针灸作为传统中医疗法，于视力保护与治疗领域成效斐然。它凭借调节气血、疏通经络、平衡阴阳之能，可高效缓解眼疲劳，对各类视力问题起到改善作用，为众多受视力困扰者带来新的希望与选择。😊