



用眼过度 影响健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-01

长时间盯着电脑，让很多人眼睛布满血丝、干涩难受且视力模糊。如果用眼过度，加上不留意饮食作息，易虚耗气血，影响心神，整体健康就会出问题。

过度用眼使眼睛周围毛细血管血流变差，供给眼睛营养及氧也相对变少，同时水晶体周围负责调校对焦的肌肉过度疲劳、僵硬，眼睛便会出现肿胀、充血、干涩、流眼泪及视力模糊等症状。

人们还可能因此出现肩膀酸痛、头痛，甚至引发注意力减退及全身疲劳等不适。

从中医的角度来看，长时间用眼过度，劳伤影响心神、虚耗气血，或本身体内肝血肾精不足，会使眼睛无法获得充分的滋养，易造成眼睛疲劳。临床治疗针对体质证候的不同，主要可采养心健脾、调理肝肾或补益气血等方式治疗。

一名32岁的男性上班族，从事电脑软件设计，长时间使用电脑。因为常觉得眼睛不适，常布满血丝，干涩模糊，口干舌燥，平常饮食多辛辣及冰饮，睡眠差，常需1~2小时才能入睡，眠浅多梦，前来就诊。

经诊断后，给予黄连阿胶汤加细辛、菊花、枸杞、生地黄等药。并嘱咐调整饮食，平常可针对眼部周围穴道按摩。治疗后，患者眼睛不适改善许多，同时睡眠品质也改善了。

在治疗上，可用天王补心丹、归脾汤、杞菊地黄丸、八珍汤、清肝明目汤等方加减，根据体质不同给药。人们平常也可用菊花、枸杞、决明子等煎煮茶水饮用，对眼睛可发挥保健调养作用。

建议平常多做闭目、眨眼、仰望俯视、远眺近观、按摩眼周或足心，都可消除或减轻眼睛疲劳。闭目时，眼球以顺时针或逆时针方向作旋转，可有效舒缓眼球肌肉紧张。并可按摩眼睛周边穴位如睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣等穴，或足心涌泉穴来缓解眼睛疲劳。

[存档文本](#)