

日常生活用眼多 大人小朋友同做眼睛操 (2023 年 10 月 6 日)



資料來源：趙仕祥中醫師

現在的小朋友很多時候都會看電腦、電話或讀書也十分用神，這樣會很傷害眼睛，有一些穴位按摩能幫助小朋友舒緩眼睛。

第一個介紹的穴位是攢竹穴，在兩條眼眉的最前端，向下大約半吋的位置，大約是眼眶最角的位置。另一個穴位就叫睛明穴，在兩隻眼睛中間鼻樑位置的旁邊，就是兩隻眼的前端。第三個穴位是四白穴，在眼下面大約 1 吋左右，大約是兩隻手指位隔著的地方。它就在顴骨位前邊，我們摸的時候，在眼下的地方會有少許凹陷，這個就是四白穴。最後一個穴位是絲竹空穴位，在眼眉最端的位置。這四個穴位都可以幫助得到疏風清熱和明目。

我們知道穴位位置後，要怎樣按摩眼部呢？

首先第一個穴位，我們就會用攢竹穴。我們就會用四隻手指按住眼眉，然後用姆指按住攢竹穴。攢竹穴就在眼眉最前端的位置，然後在眼眶角的凹陷處。我們按住他，兩隻手指，互相正反方向轉 64 下。

第二個穴位就是睛明穴，在眼頭前面這個位置和鼻樑之間。我們將兩隻手指輕輕捏著鼻樑，然後我們可以向下向上地慢慢按摩，同樣做 64 下。



第三個穴位是四白穴，在我們臉上顴骨內邊的這個平面，其實實際觸摸內裡面其實是一個凹陷位。我們用兩隻手指隔著鼻樑，便可以摸到這個穴位，輕輕按裡面，你會感覺到酸軟。按著之後，亦都可以轉 64 下。

第四個穴位便是絲竹空穴，我們可用兩隻姆指先按住兩邊的太陽穴，然後我們由攢竹穴開始，從上邊掃至絲竹空穴，然後再跟著在攢竹穴下邊、眼的下邊，掃至絲竹空穴，這樣為之 1 次，同樣做 64 下。

這樣按摩了這四個穴位後，可以消除眼睛疲勞外，還可以幫助眼睛的血氣循環，可以預防近視等眼疾。當我們做眼睛操時，記得是全程閉起雙眼，然後做完眼睛操後，還要閉起雙眼休息 2 至 5 分鐘。每一個穴位我們是大約按 64 下，為何要按 64 下？因為在中醫角度八八六十四，我們稱為是八八之首。