

從眼睛看健康

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2005/11/25

語云“眼睛若明亮，全身就光明”，眼睛是靈魂之窗，一個人給別人的第一印象就是眼睛有沒有光采，看起來有沒有精神。當然，如果魚尾紋太多的話，也會不小心洩漏了年齡的秘密。

所以我們可以從一個人的眼睛看到這個人的健康及精神狀態：

中醫認為眼睛是體內五臟六腑的反射區，所以我們可以從一個人的眼睛看到這個人的健康及精神狀態，而中醫的眼診是以五輪學說為診斷基礎，如黑眼珠稱“風輪”，所以黑眼珠會反射出肝、膽的問題。內外眥稱“血輪”，所以內外眥會反射出心與小腸的問題。上下眼瞼稱“肉輪”，所以上下眼瞼會反射出脾胃的問題白睛稱“氣輪”，所以白睛會反射出肺與大腸的問題。

瞳孔稱“水輪”，所以瞳孔會反射出腎與膀胱的問題。

而在眼診中觀察眼神是很重要的，眼神是觀察人的心境和臟腑功能的視窗，由此可測知一個人的臟腑健康狀況，以及心神是否安靜。

正常眼神：一般情況下具有眼睛黑白分明，光彩清瑩，面容清爽明朗，有水汪汪之感。

異常眼神：

- 1.目光呆滯，常常凝視定點：常見於精神疾病患者或內心有難言之隱。
- 2.眼球不斷上下左右亂轉，視線不斷改變：代表內心緊張不安焦慮狀態。
- 3.目不轉睛，凝視一點，同時臉部肌肉僵硬如戴假面具，表情呈呆滯狀：多半患有精神分裂症。
- 3.眼珠轉動不停，不斷地改變視線；提示此人心緒煩亂，精神緊張，心情焦躁。
- 4.常用斜眼看對方：多提示肝膽氣虛，易緊張、內心恐懼。

接下來看眼睛的形態：

- 1.眼睛看起來清澈且目內外?顏色淡白：多表此人偏寒症，屬寒性體質。
- 2.上下眼瞼浮腫且上下鮮明者：多代表有水腫或呼吸道有痰飲問題。
- 3.眼睛上下偏灰暗或呈現青色暈者：多代表疲勞、失眠或情緒憂鬱。
- 4.眼白帶有血絲，眼皮輕微紅腫又面帶倦容者：多代表疲勞過度缺乏休息。
- 5.在中年後目內?有黃色斑塊者：是脂肪沈積，不需要治療。
- 6.鞏膜（眼瞼）呈黃色者：要考慮黃膽問題。
- 7.眼瞼皮膚有多發性出血點，顏色呈紅色或紫色或成片狀者：要考慮血液疾病如貧血、紫癍症。
- 8.眼睛看起來像喝醉酒又流淚、身體發熱兩頰紅、手指頭末稍發冷者：將出疹之症（如麻疹、水痘）。
- 9.老人腎氣衰——下眼袋腫，如果年輕人出現這種現象代表脾腎氣虛，應注意補脾腎。
- 10.急性腎炎病患——早晨起床眼皮腫。
- 11.眼皮及十隻手指微腫者——常見於久咳患者。
- 12.喜歡眨眼且兩眼乾澀者：是肝腎陰虛，常見於乾眼症、無淚症。
- 13.眼睛紅且多淚，多為肝熱，常見於淚囊炎、淚管阻塞、沙眼。

14.老人的瞳孔較年輕人小，是因為腎虛的緣故。

15.婦女如果出現眼瞼上下眼皮處有灰黑色情況，則意味者有白帶或月經失調等生理問題。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。