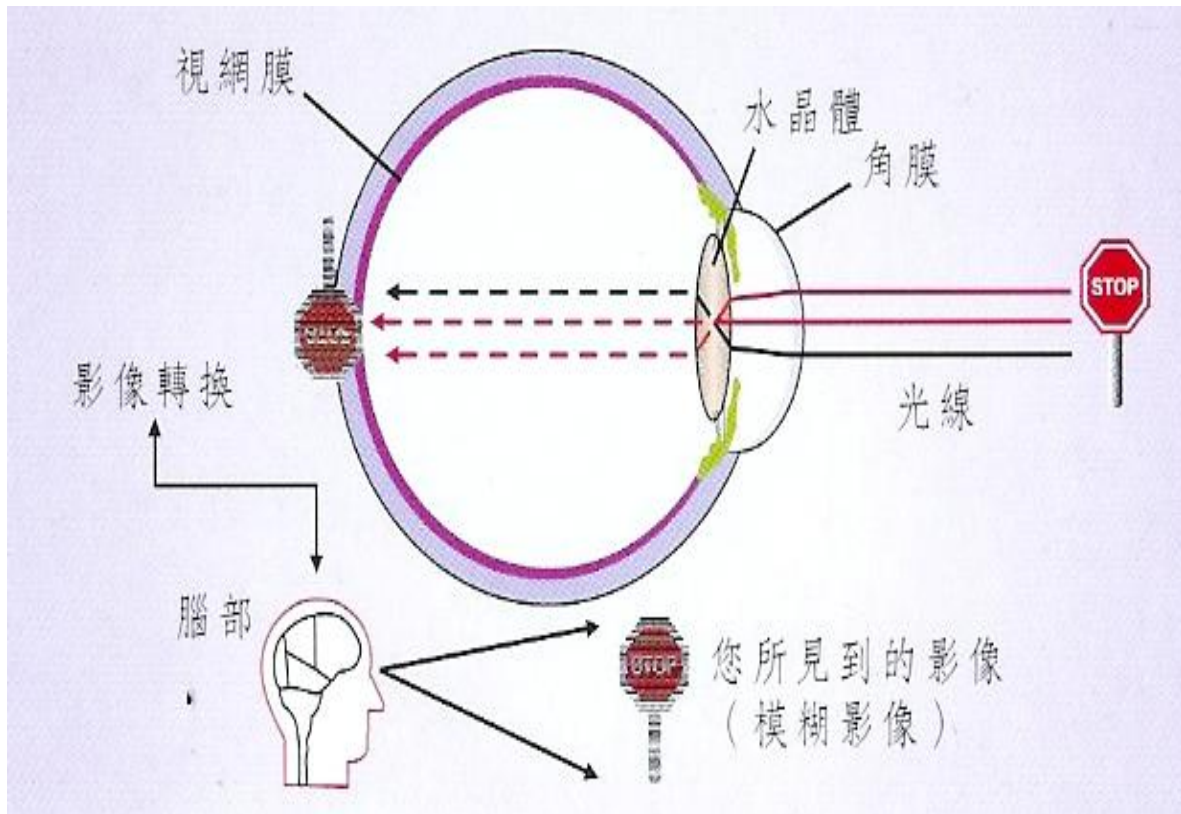


認識經絡-白內障

2018-9-2_邱金民中醫師 2018 年 9 月 2 日晚間講於金佛聖寺

很久沒有跟大家見面了，這次跟大家一起探討有關於白內障的問題，中醫經絡的調養。



這是我們的眼睛，我們先瞭解一下眼睛的構圖。最外層凸出來的是角膜，這個亮亮的外層是眼角膜，白內障是裏面的水晶體渾濁了，這個水晶體像我們的凸透鏡的意思差不多一樣，凸透鏡是玻璃固定不變的，我們身體的這個水晶體它會隨著壓力、隨著環境產生轉變，雖然叫水晶體，可是它是一個活體，所謂活體是可以有循環代謝功能的。

為什麼年紀大了會產生渾濁和白化？主要是身體在循環的功能性起了變化，所以會產生類似蛋白質物質的囤積，所以它就會產生渾濁霧化的現象。照這樣講的話，白內障用醫療的方式，點藥水、食物的改善或者是吃藥都沒有辦法治癒（或許可以減緩）。現在所用的是外科手術治療，開刀拿掉換成人工水晶體，所以如何預防白內障的產生就是一門很重要的課題。

白內障產生以後，會讓我們視力模糊，色調改變，眼前有黑點。它是水晶體產生霧化的當中產生單顏色或者是其它顏色出來。它本來是一個透光體，讓眼睛產生折射到眼底的時候產生影像，它的厚薄、清晰度就影響到視力。隨著年齡跟機能的退化水晶體產生硬化和渾濁，硬化也會產生視力的問題渾濁讓視力看不清楚。現在醫學瞭解白內障的產生的原因但是阻止白內障產生的方法就還沒有完全可以解決。白內障不會傳染的但是每個人都有機會有，兩

隻眼睛同時有隻是輕重有別。因為每個人用眼睛不會均衡的用，有的人習慣用右側眼睛，有的人喜歡用左側眼睛，不是均衡用眼。白內障會引起視力惡化，因為你看不到東西，用力去看會增加眼睛肌肉的疲勞性。手術是目前唯一的解決方法，手術的成功率是 98% 以上，是非常安全、可靠的方法。

問：有沒有預防和減緩的方法？

邱醫師：有。

問：白內障會遺傳嗎？

邱醫師：不會遺傳。不是家裡有人有白內障，你就會有，家裡沒有人有白內障，你就會沒有。不是的！它會機會均等，它會跟你身體體質的因素，生活飲食習慣有關。你看書的習慣跟你爸媽看書的習慣未必一樣，看書不是引起白內障的原因。是跟自己日常照料自己的習慣有關係。

問：白內障延遲做手術對眼睛有沒有害？

邱醫師：看個人需要。其實你延遲做，提早做各有優劣。

問：古時候的人也有白內障嗎？

邱醫師：有。四十歲之後就有了。

問：是不是到四十歲就應該去查有沒有白內障了？

邱醫師：我覺得看每個人對自己的需要，對我本人來說，我不注重去查白內障這個問題。但是如果你的眼睛已經影響到了工作，你一定要去查；如果是退休人士，不影響你的生活，對我來說，沒有必要去查有沒有白內障。我這個想法跟眼科醫生是相違背的，他們主張你應該去檢查白內障有多少？成不成熟？成熟了就把它拿掉，換個人工晶體進去。

我認為不影響到你的日常生活、作息，不用去查，查了以後，就會有壓力，每天就會想這個問題。我們中醫會注重經絡，肝經氣鬱就會影響到你眼睛的代謝。如果你每天在想，你的經絡、身體、內分泌系統、荷爾蒙沒有壓力嗎？那何必呢？我們的眼球是一個活性的水晶體，只要它營養足夠，循環暢通的話，它形成渾濁的機率是比較低的。

其實白內障怎麼維護？怎麼治療？目前沒有一個最好的方法。因為有很多原因造成人產生白內障，以我們有限的知識、有限的力量去做調理，已經是足夠了。你去做適當的調理，水晶體的壽命有機會活得更長。就像現在人的壽命活的比以前增長很長，平均 70 歲以上，古書說：人生七十古來稀。可見我們現代人注重營養，注重飲食，注重養生，有助於生命的延長。相對我們注重飲食、養生、調理，對水晶體的壽命會相對延長。

所以現在最好的方法還是開刀換個水晶體。

拿到這個題目的時候，我就一直在思考：怎麼傳播正確的觀念給各位…

問：我聽說換這個水晶體只能用十年，是不是真的？

邱醫師：這要看每個人的體質。你聽說用十年，我有病患只用了兩個月。很多醫生沒有很明確的講述白內障的問題，開刀以後換個水晶體，以現在的醫學來講，非常難取出來重新再換，是很難拿出來的。因為我們的水晶體是很飽滿的。它的概念就像我們嗑過瓜子，瓜子殼裡面的那個仁就像水晶體，瓜子仁在殼裡面是結合剛剛好的，可是你抽出來的時候，需要把瓜子殼上面的那一端拿掉，才能換瓜子殼裡面那一片水晶體，它是有一個前囊、後囊，這樣夾住了。類似同樣的道理眼球前囊、後囊都是透明的，夾在中間的水晶體也是透明的。水晶體拿掉之後，再放人工晶片進去，人工晶片沒有辦法跟你的原本水晶體空間結合的一模一樣，所以植入進去的晶片不是正好的，多數是小。人的眼睛大小是不一樣的，不可能根據你的眼睛量好製作，所以人工晶片比較小，兩邊都有鉤子，

放進去的時候它是勾在裡面的，這晶片不能亂動，它一亂動你就暈眩。眩暈有很多種有些人做白內障就眩暈，這是其中的一種。晶片的焦距有問題也眩暈。所以以現在醫學來說，放進去的拿出來的機會比較少，因為放進去的傷口很小，你要拿出來傷口大。不可能把眼睛傷口開大拿出來，它兩邊的倒鉤好像彈簧勾住了，拿出來會有困難。以前拿白內障是開刀畫個圈拿出來，現在拿白內障傷口很小，先用鐳射或者超音波把病體乳化了，乳化之後抽出來。現在的晶片是軟的，捲起來在一個小洞放進去之後，它到裡面之後撐開，撐開來那以剎那的動作是很準確的。所以如何再去把它捲起來，拿出來？沒有辦法。所以就得開刀畫個圈拿出來，重新置換這樣風險就非常大當然或許你的眼科專科醫生會有辦法。

那麼現在放進去有沒有機會做再調整？有。現在做白內障有人建議你調度數小一點，留點餘地可以放另外的晶片進去調整。可是放多了，沒有辦法拿出來幫你磨掉重弄。

以前為什麼要開刀？因為以前的晶片比較硬，現在的晶片比較柔軟，開個小孔就可以放進去，不用開刀，不用拆線。

現在人工的水晶體分非球面人工水晶體、球面體的人工水晶體。這兩個水晶體有什麼好壞處？非球面人工水晶體類似我們的鏡片，水晶體是類似球面的，所以我們看東西不會變形。人工水晶體做成球面的話，像魚眼一樣，眼光的側面容易變形。

目前台灣有這三種品牌的：

非球面人工水晶體

愛爾康 ALCON ACRYSOF HOA SINGLE PIECE SA60WF

眼力健AMO—Tecnis IOL 及 Tecnis Foldable Acrylic IOL

銳能 RAYNER C-FLEX/SUPERFLEX ASPHERIC IOL

非球面人工水晶體 有單焦的，只能調整一種焦距。現在又有多焦的軟式的人工水晶體，多焦體是不只幫你解決白內障的問題，近視、遠視、老花、散光會同時做調整。現在水晶體可以做到過濾藍光、過濾紫外線，不傷眼底。

多焦點軟式人工水晶體：

愛爾康ALCON—非球面人工水晶體Acrysof Restor Natural Single-piece IOL

眼力健 AMO—ReZoom Acrylic Multifocal

眼力健AMO—Tecnis Multifocal IOL

治療散光人工水晶體：

愛爾康ALCON—Acrysof Toric Single-piece IOL

為什麼講這些？現在的醫學技術，放進去沒有辦法調整，一定要想清楚你的需要是什麼？它可以把你的近視從 900 度調到 150 度，調到正常；可以把你的老花調回正常；現在的技術散光 400 度可以消除掉。

問：如果有近視、又有老花，是不是可以同時調？還是只能選一種？

邱醫師：三種可以一起調，近視、老花、散光。

有一個問題：每一個人對眼睛視力的轉換會有一個極限。近視鏡、老花鏡、散光鏡、遠視鏡，鏡片帶上去暈，你可以拿掉，可以換。可是，這種手術你裝進去才感覺暈的話，拿不掉。近視如果是 100 度，200 度，可以調治，要是超過 300 度，調好了以後，你的眼睛若是適應不良那就會非常痛苦。有病患這些問題。

那醫生有沒有錯？醫生沒有錯，他已經幫你調到正常，你的眼睛測試是正常的，可是你帶進去這三合一眼鏡的時候，你在移動的時候受不了（因為你原本自身的水晶體可以隨時調整遠、中、近的距離現在人工眼鏡就沒有那麼容易可以靈活調整），因為你的眼睛不習慣這種銳利的光線給你（就像你原本在一根蠟燭的黑暗房間裡面突然將光線調到 200 燭光），這一點要考慮清楚。

現在發展越來越多技術出來，以後會更迷人。所以每個人要去衡量你的需要再做決定。

問：邱醫師，現在有些近視用激光可以調到不近視，那這個是 OK 還是不是很好？

邱醫師：這個是看你角膜的厚度多少，醫生會給你評估，照一下眼角膜的厚度，在允許安全範圍內，沒什麼太大的問題。因為激光調整的不是水晶體，是對外面的眼角膜進行修正調整，他不是增厚的調整，他是用削薄的調整。他是看你的年紀需要。例如年紀比較大的就不要去調整，因為一去調整，就要換眼鏡，近視調了，老花的視力跟著來了（所以就所謂有了掉了近視眼鏡改戴老花鏡了）。如果用鐳射調整的話，最好是 30-40 歲中間做鐳射的話，工作最少還有 15 年可以正常使用，因為 25 歲近視有再增加的機率，超過 40 歲做鐳射調整近視，老花會比正常的時間快到。

我們計算老花的話，50 歲 100 度，55 歲 150 度，60-65 歲 200 度到 300 度，65 歲以後老花的度數應該不會再增加。如果 50-60 歲把老花調的最低的話，60 歲以後，老花的機會就特別少。要是你的眼睛視力較差，從 40 歲開始老花的話，老花的度數會到 300-350 度（正常人頂多 200-250 度）。用人工晶體調整老花過多過少都有它的優點，也有它的缺點。所以，要做人工晶體置換的話，要跟你的醫生做些商談，不是直接換最貴最新的就是最好。他要去評估你是白天用的多，還是晚上用的多。因為現在即使是再好的晶片，晚上會產生眩光的現象還沒有解決，只有我們本身的晶片沒有這個問題，人工晶片有機能上轉換這個問題。晚上看到有不同光線過來的話，你會眩暈，眼睛有眩光，嚴重的是突然什麼都看不到，所以晚上需要開車的人要換人工晶體的話，要特別注意。單焦的，不是球面體的晶片比較沒有這個問題，但是其他功能性沒有那麼高。

前面講的是白內障的產生，形成、開刀的治療、怎麼樣去選擇不同種類人工晶體，下面綜合講如果有白內障，怎麼樣去調理它？如果影響到工作、生活，就需要找醫生去了解需不需要換水晶體。

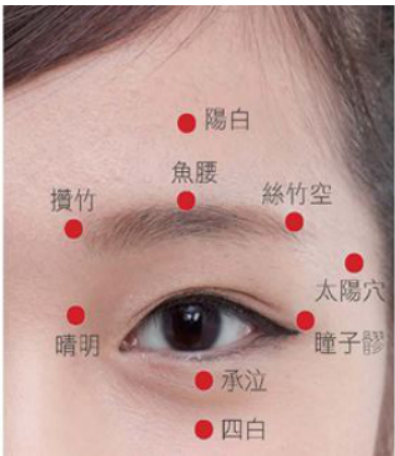
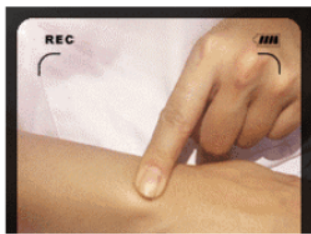
我們如何去知道你有沒有白內障？很難知道但是也很容易因為你看不到或者看不清楚。因為白內障在你身體形成的時候，是日積月累慢慢形成的，所以我們每個人要細心觀察自己本身，很多問題是需要我們自己去觀察、了解自己，才能發覺自己的眼睛有沒有問題。隨著時間、年齡的增長，大概我們自己心裡也有底數，如果從外界的自然光到室內光線，眼睛光線的亮度會有所改變，大部分可能會跟白內障有關係，因為你的調節沒有那麼好；如果看東西總是有一層霧狀，就是看東西的輪廓很清楚，可是好像有東西遮住了，這時候你需要做眼睛白內障檢查。如果你覺得有白內障的問題，應該找醫生做

檢查，然後去分析自己的需要而且去了解手術後的調理方法。最重要的並不是做不做手術的問題，很多病患都是沒有準備好就做的白內障手術，然後產生的後續問題才麻煩。

白內障如果不影響你的生活作息、飲食、工作的話，你應該找醫生檢查然後了解你眼睛的健康程度，眼睛的度數是多少？散光是多少？你工作程度需要的視力是多少？所以我不推薦你做單焦、多焦，這不是最重要而是你的需要是最重要的，做上去是很容易的，但是如果不合適的話，很難再幫助你換一個(雖然現在可以再加另一個鏡片或者是用雷射幫你調整)。眼睛是靈魂之窗，在中醫來說，有很多條經絡跟我們的眼睛互相連接，大部分眼睛周圍的經絡都是陽經為主。眼睛的經絡主要有四個經絡：

眼睛的經絡

膀胱經睛明穴、胃經、膽經和三焦經都通過眼睛，這四條經絡都是陽經，陽屬表，人體感受邪氣侵襲，首先從眼睛上表現出來，當屬表證。所以，膀胱經、膽經、胃經和三焦經通暢，眼睛就會明亮。另外，五臟對於眼睛的影響也很重要，中醫的“望神”，精神通過觀察眼睛的變化來辨別病症。五臟健康同樣會表現在眼睛同樣明亮。



眼睛的經絡

- （一）手陽明大腸經其支脈上行頭面，左右相交於人中，之後上挾鼻孔，循**禾寥**，終於眼下鼻旁之**迎香穴**，與足陽明胃經相接，而且通過足陽明胃經，與眼發生間接聯繫。
- （二）足陽明胃經該脈受手陽明大腸經之交，起於眼下鼻旁之迎香穴，上行而左右相交於鼻根部，過內眥**睛明穴**，與足太陽膀胱經交會，之後，循鼻外側，經眼眶下方下行，入上齒中。此外，足陽明胃經**承泣**別出而行的正經，亦上行至鼻根及目眶下方，直接與目系相連。
- （三）手少陰心經其支脈，從心系上挾咽，系目系；手少陰之別（名曰通裡），入於心，中，係舌本，屬目系。此外，手少陰心經別出而行的正經，亦屬於心，上出於面，合目內眥。
- （四）手太陽小腸經該經脈有兩條支脈上行至目眥。其中一條與目銳眥相連，另一條與目內眥相連，都與眼直接發生聯繫。
- （五）足太陽膀胱經該脈起於目內眥之睛明穴，並於該處與手太陽小腸經相交接，然後入腦，連屬目系。
- （六）手少陽三焦經**絲竹空**該經脈通過兩條支脈與眼發生聯繫。其中一條至眼下，一條至目眥。
- （七）足少陽膽經該脈起於目銳眥之**瞳子髎**，而且於該處與手少陽三焦經相交會，然後上頭角，下耳後**風池穴**，並從耳後分支脈，再行至目銳眥；另一支脈則從銳眥下走大迎，合手少陰經，到達眼眶之下。其本經別出之正經，亦上行頭面，係目系，之後，再與其本經會合於目銳眥。
- （八）足厥陰肝經其本經
- 循喉嚨，之後，上入頰頰（航嚨，喉嚨上孔），連目系。

其實水晶體本身是個活化的水晶體，眼睛的睫狀肌也會影響到周圍眼睛的循環，所以以其都是用藥物來調理，倒不如讓眼睛充分的休息跟自我的調理；以中醫來說，給眼睛周圍的穴位適當的按摩，讓眼睛解除疲勞增加循環。但不是眼睛疲勞就會產生白內障，要是可以，我建議除了要做刺激周圍穴位調理外，在飲食上的均衡是重要過治療。所以現在光線的明亮、食物的充足、營養的均衡，讓我們不只是壽命的延長，也讓我們身體的各個器官功能產生更好的活力。

食物當中，大多數都是深色的食物對我們的眼睛有幫助，看下表，最主要的是最後一條：

幫助眼睛的蔬果

- 藍紫色蔬果：例如藍莓、整顆葡萄、蔓越莓、紫地瓜、山桑子...等。藍紫色的蔬果富含花青素（Proanthocyanidins），許多研究指出（[1](#)、[2](#)、[3](#)、[4](#)...）花青素可以增加眼睛裡感光的「視紫質 rhodopsin」生成，提升視覺的敏銳度、增加夜間視力、微持正常眼壓。而葡萄籽與葡萄皮建議一起吃下去，但要留意清潔問題。
- 紫紅色蔬果：例如紅蘿蔔、紅蕃茄、櫻桃、南瓜...等。紅蘿蔔與南瓜具有β-胡蘿蔔素，有抗氧化的功用，也在人體內部轉換成維生素A，而櫻桃本身具有維生素A，有幫助視覺的能力。
- 深綠色蔬果：例如菠菜、綠色花椰菜、葉狀萵苣、芭樂...等。這類蔬果大多有豐富的維生素C、鎂、鉀以及更重要的葉黃素，藉由強大的抗氧化能力，吸收對眼球有害的光線，來保護視力，預防眼睛老化。
- 每週吃一次魚及一至兩次堅果：魚類及堅果內具有 Omega-3，可以減少發炎避免視網膜的損傷，有助於預防退化性黃斑部病變（Age-Related Macular Degeneration, AMD）的發生。但要留意，大型魚類多位於食物鏈頂層，這些魚類體內累積了較其它魚類多的重金屬，所以也別太常吃。
- 減少高GI 食物：高升糖指數（Glycemic index, GI）的食物如烘焙類食物、澱粉類食物、麵包、蛋糕、甜甜圈、飲料等，這些大多有較高的反式脂肪酸，對於身體本身是很大的負擔，而[2007年美國臨床營養學雜誌（American Journal of Clinical Nutrition）](#)研究指出，飲食減少高 GI 的食物，可以降低退化性黃斑部病變的風險。

我是覺得我們現在人對食物的營養並不缺乏，而是我們現在很多疾病是因為糖分過高所造成的問題，所以現在白內障的病患大多數年輕化，所以過去 50 多歲出現白內障，現在已經提前到 40 多歲，雖然沒有直接說白內障的產生是糖的關係，可是現在甜品現在對身體產生的負面影響多過於正面，我們身體需要醣類才能產生動能，其實你光有蛋白質沒有用，它需要有醣類的觸發鏈才會讓蛋白質有用，可是過多的醣類細胞負荷不了。

那些中藥對眼睛有幫助？

最主要的有三種：枸杞子、菊花、決明子、桑葚我喝了好多年，對眼睛的新陳代謝是很有幫助的(有時候眼睛的好壞取決於你本身先天基因也佔一大部分)，可是要想真正好的話，也要考慮自我的節律。譬如長期無節制的看電視劇就太傷眼睛了，就會產生提前老花等眼疾，平時要多看遠處近處的互相轉換（是預防老花的一種好方法）。

譬如有一次在開針灸醫師聯會，有一個前輩告訴我，他發現自己有老花了，就自己想方法嘗試調整，他把他的桌子搬到後院看看很遠的地方，再拿起毛筆寫最小的字，看不到就猜著寫，寫完再看對不對？原先老花 200 度，現在不用戴老花鏡了。他是看遠了以後再將視力轉到寫盡量寫小字。

我的方法是先看了大字以後寫小字，然後越寫越小、越寫越小，因為老花是眼睛的自我調節功能緩慢了就好像你在調整相機的焦距速度變慢了所以看到是模糊的，你的眼睛周圍的睫狀肌協調轉速沒那麼快所以裡面的水晶體的速度沒有那麼快的焦距所以看東西不清晰，它是一個活的半球面晶體，隨著拉

長、縮短，讓裡面的焦距去調整，你可以訓練那些韌帶的調整幅度，是有它的效果。我開始老花也比較嚴重超過了 150 度現在 100 度左右仍在努力的訓練當中。所以在這裡與大家共勉之有些疾病是因為自己沒有細心了解自己的身體，錯過了最佳調整時間。

所以自己要經常測試一下自己的身體，包括經絡氣血循環或者身體產生任何細微的訊號都是再告訴你他的需要。其實你對自己身體的一個觸摸，也是對身體的一個安撫調養。

治療眼睛問題的藥材

- [枸杞子](#)：枸杞子甘平，歸肝、腎經。本身可以補腎益精，養肝明目，在眼科治療上是很重要的藥物。它含有豐富的胡蘿蔔素，維生素A、B1、B2、C 以及鈣、鐵等，是健康眼睛的必需營養。平常可以自己煮枸杞菊花茶來飲用，但要留意腸胃比較虛、常拉肚子的朋友則要少喝。用一錢的菊花，加入1000c.c.水煮沸後，轉小火煮15分鐘，濾渣取汁，再加入二錢枸杞，燉五分鐘即可。
- [決明子](#)：決明子甘苦鹹微寒，歸肝、腎、大腸經。具有清肝明目，潤腸通便的作用，且本身具有維生素A，可以治療視網膜、視神經的疾病。可是也有軟便的副作用，所以常拉肚子的朋友也要少喝。可以先將決明子炒過備用，泡決明子茶時取出約三匙，加入一公升滾水中 3~5 分鐘至水變咖啡色即可撈出加冰糖飲用。
- [桑椹](#)：桑椹甘寒，歸心肝腎經，有補肝益腎，滋陰補血，生津潤腸，熄風之功。本身是藍紫色的水果，具有維生素A、β-胡蘿蔔素、花青素，於年老及退化性的眼睛疾病有補益的幫助。可以選擇直接吃，或是搾成桑椹汁、果醬、優酪來食用，都會有幫助。

問：剛才你說治療老花，先看遠的，然後回來在寫小的字，如果不寫字，先看遠的，然後回來再看很小的字不可以嗎？為什麼要寫？

邱醫師：這是另外一個醫師的方法。他是先看遠處的字，然後再趴下來寫很小的字。我想，他像是照相焦距轉到最遠的，然後再轉到最近的，這樣來回拉，活化眼睛的焦距。就像平時走路，訓練一下小跑步，肌肉還是可以增長上來。他發現老花的時間比較早，所以治療回來沒有問題。我現在寫病歷，眼睛基本沒有問題。我寫字訓練的方式是先寫一個大字，然後逐漸寫的越來越小，直到最小看不見，訓練我眼睛周圍韌帶肌肉來回的距離（我自己感覺寫的原因是可以增強腦神經與視神經的互訓練念更加準確）。

問：您這種訓練大概是持續多長時間？一天大概幾次？

邱醫師：我大概每次都是 1-2 分鐘左右，我不希望讓我的眼睛太過於疲勞，因為疲勞就失去意義了，有時候興趣來了就寫一下。有時候，我還會拿寫過這個字，遠看清楚，再近看、近看，看不清楚就想這個字的輪廓，一會兒之

後，這個字會清楚很多。這是我自己的訓練方法，其實每個人都應該找自己的訓練方法，老花的問題，目前我覺得是可以訓練的。不過現在看太多的電腦手機，對眼睛是有影響。

相對來說，我覺得老花跟白內障是有關係的，你看很遠的，再看很近的，眼睛會受到一個長度的擠壓。白內障是眼睛球面體裡面的蛋白質產生渾濁累積的，它的循環進來的時候本來是很清澈的，出去也是很清澈的，結果出去的地方可能是堵住了增加了壓力，第二次進來的蛋白質跟第一次進來的混在一起，才會慢慢形成渾濁的現象，在很輕微的狀態下，我們常做一個遠距離跟近距離的調整，我猜想，是跟白內障的產生相關的。

還有光線的調節，現在理論上是不要用太強的光，強光對白內障可能會有影響。只是可能！我覺得強光有時候對白內障會有幫助的，因為你常戴太陽鏡的時候，眼睛是在瞳孔張大的情況下去受光，有時候在光線不很強的時候不要帶著太陽眼鏡，你可以試著調整你眼睛對光線的敏感度，光線可以調整你的水晶體保持是否清澈通暢，戴太陽眼鏡我不建議戴太久，尤其是長途開車，中間一段要摘下來，因為你的眼睛是在瞳孔放大當中去受這些光，太陽鏡不是萬能的，它不是把所有的有害光幫你過濾掉，它只是幫你暗下來。做所有事情跟動作，我們盡量不要太長時間，這樣就不會影響到身體。

還有，開刀治療白內障之後，一定要讓眼睛有時間產生過渡期。讓眼睛接收的光線不要在一天之間全部翻轉過來，要先戴太陽眼鏡，先習慣眯著眼睛看東西，把它當成有強光。所以即使戴太陽鏡也要眯著眼睛，讓你的眼睛瞳孔以及睫狀肌適應一段時間。

問：太陽鏡有藍色的，有咖啡色的，它們有區別嗎？

邱醫師：是顏色的區別有不同的濾光作用，黃色的有偏光的作用。濾光是把光線變暗，偏光是把光源散開了。像打棒球的運動員，就戴偏光鏡，可以看到物體，可以接球。如果戴太陽鏡，看到太陽，眼睛可以眯一下，但不一定看到球。偏光鏡是把光偏掉了，可以看得很清楚，所以能接得到球。像照相可以偏灰、偏藍等等，把光濾掉了，照出來的光就是你所需要的。

買太陽眼鏡也很有講究，你要問明白是什麼鏡片？雖然是暗的，可是它有沒有偏光的成分？是不是濾掉某一些光線？不然，戴太陽眼鏡時間長了，眼底也會受損，為什麼？因為你戴了太陽眼鏡，瞳孔就放大了，在暗的地方瞳孔就會放大，在亮的地方，瞳孔就會縮小。如果瞳孔放大了，有害光進來了，就會傷到眼睛。所以戴太陽眼鏡，你要知道它濾哪一些光，對我來說，隨便。因為名牌價錢高的太陽眼鏡因為你會戴的比較舒服，所以會戴的比較久的太陽眼鏡。我自己的建議是不要戴太久的太陽眼鏡，我會戴不到一個小時，即

使是開車我都摘掉，用遮陽板遮一下，眼睛適應那些光線，因為戴時間長了，眼睛太舒適了反而不舒服了。我是過一個小時左右把太陽鏡拿下來，讓眼睛跟光線有個接觸，這是我的做法。

所以每個人要去了解自己的需要，你要是跟我這麼做，或許反而傷害你的眼睛。要定期做一下眼底的檢查以後有記錄可以對照，目前，眼睛最大的問題是黃斑病變，黃斑病變為什麼以前沒有那是因為沒有檢查沒有記錄，跟有沒有戴太陽眼鏡並沒有很直接的關係。

問：戴太陽眼鏡會引起黃斑病變？

邱醫師：我沒有這麼說。因為戴太陽眼鏡的時候瞳孔會放大，光線直接到眼底，瞳孔縮小的時候，光線會產生折射，受面積是不一樣的。

問：黃斑病變是什麼樣的？

邱醫師：黃斑病變就是視網膜成像的地方病變成不了像，它的病變有很多種，或者有小洞，或者游離，有厚有薄，所以多吃葉黃素對眼睛會有幫助，市面上有很多葉黃素在賣。

問：我有一個姐姐就是黃斑病變，每次回去都給她帶，她吃了以後，好像有點效果

邱醫師：對呀。我媽媽 84 歲了，她 80 歲的時候，有一次騎摩托車出去，她一時間分不清楚東南西北忘記了怎麼回家，她問別人回家的路怎麼走地址又說不清楚，只好問對方離家最近的陽明公園怎麼走，到了陽明公園就知道了怎麼回家。其實是她走的路不熟，才迷失了方向。但是她打電話告訴我說：她得了老人癡呆了需要吃銀杏。我就買了銀杏給她吃，她說馬上有效沒有再發生過。葉黃素有沒有效？吃的人知道。我覺得可以不吃就盡量不要吃，現在這些商品太多了，十年後再回頭看可能都是這些所謂的健康食品引起的問題。

現在有人說五臟六腑什麼不好吃那臟腑內有的元素來補充，身體沒有那麼簡單，如果那麼簡單的話就沒有疾病了（例如心肌內有 Q10 我們就吃 Q10，抗氧化有 omega 3 我們就吃 omega-3）。吃了一樣東西要經過腸胃系統，吃一樣東西要到達你說的部位，要經過身體多複雜、多嚴格的審核吸收才會到達那裡。直接吃進去對身體有好處？我是打了一個很大的問號。不可能的！如果用外力將相同的物質打進去我們的內臟裡面，那不是更直接更有效果嗎，沒有人敢這麼做。用吃的，不是害自己嗎！肝臟和腎臟都會增加負擔。我最近買了一瓶維他命 C 500mg，吃了並沒有特別明顯的感覺只是小便比較黃，廠商很聰明，讓人吸收不了代謝出來。要是照搬全收，對身體就有大害了（要

知道每天身體所需要的維他命 C 50-100mg)。

問：為什麼現在有些人視網膜剝落？

邱醫師：就是飛蚊症。視網膜剝落，視網膜是活體細胞，是眼球體有一個保護這些細胞的網膜，就好像紗窗保護不讓蚊蟲飛進來。這個網膜是活細胞，所以就有代謝，代謝的時候身體就會把它吸收掉。視網膜像我們的皮膚會脫皮，像手、腳、皮膚都是自然代謝。視網膜要是代謝的少的話，就是飛蚊症；要是嚴重了，像紗窗磨損重了，一定會有問題啊！就會傷到眼球裡面的組織細胞。它自然代謝剝落，如果突然遇到一個皮屑比較大的，它過濾不掉了，就會流到眼底，就會晃晃，有時候飛來飛去，醫生就告訴你有視網膜剝落飛蚊症而已。

問：飛蚊症就是視網膜剝落輕微的，那麼如果是飛蚊症很多的話會不會影響到視力，會讓眼睛看不見嗎？

邱醫師：它有時候會有一大塊黑影，有時候在眼前飛來飛去，有時候不知道會嚇到自己。那大塊的就是黑影，點狀的就是飛蚊症。

問：它變小的可能性大嗎？

邱醫師：基本上很小，因為它沒有摩擦力，漸漸它就會變成沉澱物了，以後就沒有了。飛蚊症對眼睛視力沒有問題。

問：我媽媽兩個月前做了白內障，她說有點暈。

邱醫師：她已經做了，如果沒有太多的淚水、眼睛不舒服已經算是成功了。眩暈的話需要知道她做的是單焦還是多焦？是政府給錢還是自己花錢？通常政府給的都是單焦晶片，是比較便宜。眼科醫生做的時候都很仔細，先看你不是主要視力那隻眼睛，再測試你主要視力的眼睛是哪一隻；先做不是主要視力那隻眼睛，這樣問題會比較小。第二次做「慣用眼」的時候感覺跟適應比較好。

第一次做完後，要有一個調適期，要戴太陽鏡 1-3 個月，不然眼睛突然一亮，光線太亮，眼睛會暈。有白內障就是暗，在暗房裡習慣了，突然走到陽光下，會覺得暈。可以頻繁的訓練戴戴摘摘太陽鏡，在家裡摘下來，出門帶上，這樣頻繁的訓練會比較好。醫生可能沒有時間跟你講清楚。白內障手術就是從暗房走到陽光下。如果醫生偷懶，沒有講清楚，就會出現這些。如果沒有注意這些，就會出現很多不適，出現很多症狀。因為眼睛已經適應了以前的黑暗，要注意這個過渡期，根據需要戴兩幅眼鏡。出去戴深色的，室內戴淺色的。其實做白內障手術是很安全的，成功率達到 98%-100%，要注意問題是做完後的過度適應期。最大的問題就是眩暈，佔 20-30%，有的用針灸來調整。

一般病患做完手術，要忍半個月到一個月的時間才能調整過來。