



靈魂之窗的守護者

低調付出的楊玉台醫師

採訪撰文／編輯組

專訪／楊玉台醫師（育揚中醫診所院長）



歲末感恩法會結束時，僧醫會供養每位法師的結緣品中，附有一盒對保護眼睛有良好功效的葉黃素，這是育揚中醫診所楊玉台院長所護持。

全人醫療 醫者父母心

眼睛是靈魂之窗，僧眾修行最重要的一定有健康的色身，所謂「身安道隆」。楊玉台醫師行醫多年經驗，始終相信中醫是維繫人類健康生活的瑰寶。去年楊醫師接觸了僧醫會，與董事長慧明法師結了殊勝的法緣，且開始了對僧醫會的護持，供養僧眾保健產品。

楊醫師表示，因為現代人過度使用科技產生，使眼睛受到嚴重的傷害，因此提早了老化。他一直致力於中藥的研究，且成功研發了保養眼睛之健康食品。訪談中，楊醫師一直強調眼睛保護的重要，也希望透過小編將這個觀念傳達給每位僧伽。

吃進嘴裡的是什麼？

人視網膜上之黃斑點有大量葉黃素聚集，而黃斑點是負責中央視力之處。葉黃素有助保護眼睛免受氧化及高能量光線傷害。很多研究都證實，攝取葉黃素和眼睛內的色素沉著有直

接關係，亦有其他研究證實，加強黃斑點中的色素沉著，可減低患上老年性黃斑部退化（AMD）等眼疾之風險。

只吃葉黃素就足夠嗎？

依照衛福部規定一天服用葉黃素的劑量是 30 毫克，這是最高上限，並不是建議的劑量。依據國外研究指出，每日攝取葉黃素 6 至 8 毫克即可，1 公克等於 1000 毫克，30 毫克等於 0.03 公克。一般保健食品一粒膠囊或錠劑約 0.5 公克，一天服用兩粒共 1 公克，葉黃素只佔 3%。

其它的 97% 到底是什麼？您仔細研究過嗎？其它 97% 真的是您需要的嗎？您以為營養補給吃越多種越好嗎？楊醫師表示，市面上眾多的健康食品，大家應該去瞭解產品提取來源以及內含比例，才能夠讓自己攝取到實際需要之營養。

中醫調整體質是有訣竅的，必須掌握週期性。就像天氣一樣，雖然天氣變化每天都不同，但是春夏秋冬之週期性氣候卻有明顯差異。人體內之小宇宙和天地間之大宇宙必須同步，外

面環境改變時，人體也會跟著改變。因此，體質的調理也必須要一段時間，如同四季一樣，每三個月是一個週期。所以，楊醫師建議，如果能連續三個月服用來調整體質，一定可以讓眼睛得到充分的滋養。

食補為輔 保養為本

身體健康主要還是要著重於平常保養，而食物與藥物僅是輔助工作。楊醫師建議：

1. 應多攝取深綠色蔬菜，和黃色、綠色水果。
2. 連續近距離使用手機電腦，時間如果超過 40 分鐘，應該讓眼睛暫時休息，離開螢幕 5 至 10 分鐘。
3. 陽光過強時，外出請戴墨鏡或使用遮陽帽或傘。
4. 閉眼就是給眼睛最好的休息。
5. 晚上 11:00 至凌晨 3:00 是眼睛經絡修復最重要時間，盡量讓自己獲得充足睡眠。
6. 針對現代人過度用眼而感到痠軟不適的狀況，楊醫師也分享兩種護眼運動。

眼球繞圓運動

1. 每天早晚眼球上下左右運動約 5 至 10 分鐘，
2. 一次只用一隻眼做運動，上下左

右四個點（熟練後可做八個方向，即左上、左下、右上、右下），順時針做 10 圈，速度不需要太快，重點是盡量往四個方向看，盡量看到極限處，之後再逆時針做 10 圈。做完後，眼睛再繞圓轉順時針 10 圈，再逆時針 10 圈。

3. 一隻眼睛做完運動後，再換另一隻眼睛做繞圓運動。
4. 做完眼球運動後要收功，雙手合掌摩擦生熱，熱敷雙眼一分鐘，之後再摩擦生熱，熱敷頸椎約 3 分鐘（尤其是頸椎感到酸的地方）。

眼球遠近訓練

1. 練習睜眼看遠物再看近物，看遠看近重複交替。
2. 用想像的看遠看近，訓練腦部視覺能力修復，告訴大腦自己看得清楚。例如閉眼想像眼前有一個字母大 A 很清楚，看幾秒鐘，之後想像很遠處有一個字小 A 也看的非常清楚，看個幾秒鐘。如此重複多次遠近的大腦視覺訓練。

護眼體操的教學網址請至 <https://goo.gl/u3iuQu>，簡單幾個步驟每日早晚 5 分鐘，就可以有效舒緩眼睛疲勞。👉