中醫護眼專題講座

中醫護眼有法

認識眼部疲勞、草本營養與穴位保健



內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

你最常遇到哪一種？

舉手，或在心裏選一項。

乾

乾澀、有異物感

劾

眼皮沉重、疲倦

酸

酸脹、難以集中

矇

短暫視物不清

> 症狀相似，原因不一定相同。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

下午五點，眼乾又眼勁。

你會先做哪一件事？

1. 繼續捱，到晚上才休息
2. 立即找一款「護眼」補充品
3. 先停一停，看看用眼情境



先找原因，再談調理。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

為甚麼眼睛容易疲勞？

先看用眼時間、眨眼和環境。

01

眨眼少了

專注螢幕時，
眨眼可能減少。

02

近看太久

持續近距離工作，
較容易感到疲勞。

03

環境太乾

冷氣、風口、眩光，
都值得先調整。

先停一停，再調整用眼習慣。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

「肝開竅於目」怎樣理解？

中醫會連同作息、飲食與其他表現一起評估。

從「目」，看整體狀態。

睡眠 ▪ 飲食 ▪ 疲勞 ▪ 整體表現



中醫的「肝」是理論概念，
不等於眼乾就代表肝臟有病。

陰、陽：不是「好」與「壞」

用來理解身體狀態的傳統語言。

陰

偏重濡養、滋潤
例如：津液與陰血

陽

偏重溫煦、推動
例如：功能與活動

> 寒熱藥性 ≠ 飲品冷熱；
> 有「乾」的感覺，也不能自行判定陰虛。

中醫概念：醫管局《四氣五味》；衞生署《體質與養生》

中醫問的，不只是一雙眼

辦證時常連同三組傳統概念考慮。

血

肝血濡養

疲倦、睡眠、面色等，需要一併詢問。

陰

肝腎陰液

乾燥感、作息與整體虛勞表現。

脾

脾胃運化

胃口、消化、排便，影響調理思路。

這些是中醫評估方向，不是自行對號入座的診斷表。

中醫概念：醫管局《枸杞小知識》；衞生署《體質與養生》

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

體質，與今天的證型不同

不能因為一次眼乾，就替自己貼上體質標籤。

體質：較長期的傾向

例如較怕冷、容易疲倦
或經常覺得乾燥。

證型：當下的整體判斷

會隨疾病、環境、
作息及症狀組合改變。

> 同一個人，在不同時間也可能有不同需要。

同樣眼乾，下一步可以不同

先看情境，再由專業評估是否需要調理。

A

冷氣房 + 長時間近看

先改善休息、眨眼與環境；持續則檢查。

B

乾燥感 + 作息失衡

再問睡眠、口乾，以及消化等表現。

C

紅、痛、畏光或變矇

先排除眼科問題，不要只靠茶飲或按揉。

> 「見乾就清熱」與「見劫就進補」，都太簡化。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

這些不是普通「眼劾」

出現急性警號，立即尋求眼科 / 急症評估。

突然變矇或黑幕	突然很多飛蚊、閃光、視野缺損
明顯紅痛、怕光	尤其同時有視力改變
外傷或化學品入眼	不要揉眼；化學品即用大量清水沖洗並求醫

> 持續、反覆或單眼惡化，也不要一直自行處理。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

第二部分 | 草本與營養

同一杯茶，
不是人人同一答案。

認識「清」與「養」。





內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

讀一味藥材，先看四件事

藥性不能只分成「陰藥」或「陽藥」。

性味

寒、熱、溫、涼、平；
以及甘、苦等傳統分類

歸經

中醫理論中的作用聯繫，
不是藥物只進入某器官

功效

指明是傳統用途，
不要偷換成疾病治療承諾

個人情境

當下證候、消化、過敏
與正在使用的藥物

> 最後一項，決定了「是否適合自己」。

藥材概念：醫管局《四氣五味》；衞生署《中藥使用資訊》

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

杭菊：先讀懂「微寒」

傳統中藥用途｜菊花的一類藥材



原稿照片示意，非藥材鑒別標準圖

藥用部位

菊的乾燥頭狀花序

性味歸經

甘、苦，微寒｜肺、肝經

傳統功效

疏風清熱、平肝明目

性味與傳統功效：《臺灣中藥典》第四版〈菊花〉

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

枸杞子：滋養，不等於補陽

傳統中藥用途｜藥用部位是成熟果實



原稿照片示意，非藥材鑒別標準圖

藥用部位

寧夏枸杞的乾燥成熟果實

性味歸經

甘，平｜肝、腎經

傳統功效

滋補肝腎、益精明目

藥材資料：香港浸會大學〈枸杞子〉；醫管局《枸杞小知識》

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

同一類植物，不同部位不一樣

不能只看植物名稱，就把作用互相套用。

枸杞子｜成熟果實

甘、平
傳統：滋補肝腎
益精明目

地骨皮｜根皮

甘、寒
傳統：涼血除蒸
清肺降火

《本草綱目》：「氣味既殊，則功用當別。」

古籍：《本草綱目・枸杞》；藥材資料：浸大〈枸杞子〉、〈地骨皮〉

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

菊花 × 枸杞：理解「清」與「養」



清 菊花

微寒｜偏向清解

＋



養 枸杞子

平性｜偏向滋養

藥材資料：《臺灣中藥典》〈菊花〉；浸大〈枸杞子〉

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

天然，也需要先問四件事

尤其是長期、濃縮或與藥物同時使用。

消化 / 當下狀態

經常腹瀉、胃口弱或不適，
不要自行長期調理。

過敏史

曾對草本或食物過敏，
使用前先告知醫護。

正在服藥？

正在使用處方藥，
先問醫師或藥劑師。

特殊情況

懷孕、授乳、慢性病，
先問中醫及相關醫護。

> 不要自行停處方藥；把草本與補充品一併告知醫護。

安全提示：香港衞生署《中藥使用資訊》

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

萬壽菊，不是杭菊

分清草本來源與植物營養成分。

傳統草本 01

杭菊 / 菊花

菊的乾燥頭狀花序
傳統草本藥材

植物營養來源 02

萬壽菊

葉黃素酯、玉米黃素
認識成分，而非療效承諾

營養成分重點：葉黃素酯與玉米黃素。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

黑加侖與花青素：認識植物營養

從成分認識，回到日常護眼習慣。



植物營養成分

黑加侖含花青素
以多樣化飲食認識植物營養

視覺疲勞的日常關注

用眼多久？有沒有眨眼、休息？
先觀察生活情境，再作調整。

營養是照護的一環，不能代替休息與眼部檢查。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

先把飲食與需要看清楚

不由產品開始，而由「我缺的是甚麼？」開始。

01

日常飲食

先看是否多樣、均衡；從日常食物打好基礎。

02

個人需要

飲食習慣、生活方式，以及個人健康狀況。

03

補充決定

再核對成分、含量，有需要時尋求專業建議。

> 詳細飲食安排，稍後由營養師接續說明。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

按之前，先確認「今天適合嗎？」

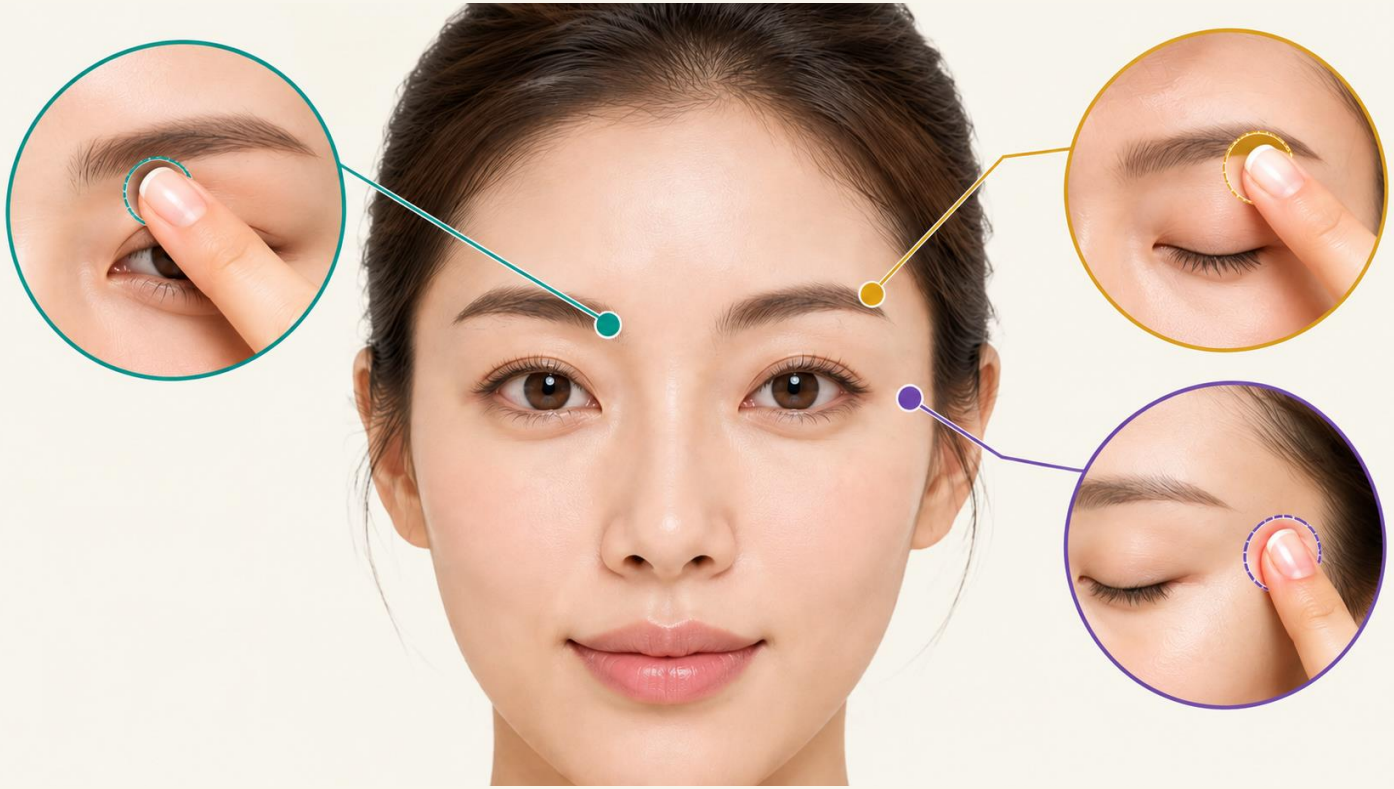
第三部分｜安全的眼周放鬆

1. 沒有急性紅、痛、怕光或視力異常
2. 沒有眼外傷、傷口或近期眼部手術
3. 雙手乾淨；不清楚病情，先問醫護

眼球不是按摩點。

眼周保健穴位｜示意位置

示意圖，不作精準取穴；以陳醫師現場確認為準。



攢竹

眉頭凹陷處，
靠近鼻樑兩側。

絲竹空

眉尾凹陷處。

太陽

眉尾與眼尾之間，
向後約一橫指的凹陷處
（太陽穴）。

按摩方法　用指腹輕按，做小圈按摩，約 **10–15** 次。

只在醫師指示的眼周位置輕觸，避免壓到眼球。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

現在，跟醫師慢下來。

2–3分鐘現場示範｜這是放鬆，不是治療劑量。

01 坐穩，放鬆肩頸
02 指腹輕觸已確認的位置
03 輕柔小圈，每處短暫停留
04 配合呼吸；不舒服立即停



不壓眼球，不追求痠痛。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

20–20–20：提醒自己休息

定時把視線從近距離工作移開。

20

分鐘

讓近距離工作暫停

20

呎 ≈ 6米

把視線移向遠處

20

秒

自然呼吸、完整眨眼

這是休息提示，不是治療眼病的方法。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

讓環境幫忙，而不是一直忍耐

五個容易實踐的小調整。

1 眨眼

提醒自己完整眨眼

2 距離

螢幕約一臂距離

3 角度

視線可略向下

4 照明

減少眩光，放大字體

5 作息

規律休息，睡眠充足

反覆不適，亦要檢查視力矯正與眼表問題。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

把護眼放進一天，而不是多一項任務

營養、休息、環境與保健，互相配合。

1

早上

均衡飲食
留意整體狀態

2

工作中

定時望遠
完整眨眼

3

下午

離開螢幕片刻
適合才輕柔放鬆

4

晚上

減少過度用眼
建立規律作息

持續或異常不適 → 檢查，而不是增加保健次數。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

今天，帶走四句話

01 有警號，先求醫。

02 草本，要看性味與個人情境。

03 營養，先從多樣均衡飲食出發。

04 日常護眼，重點是持續可做。

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

護眼，
是一套每天做得到的選擇。

接下來，交給產品經理——
從日常飲食，把選擇變成習慣。



內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

中西精粹
科學護眼

紐崔萊™漢本萃葆明飲品





內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

*僅供內部培訓使用

三維養護 養潤雙目 睛睬續航

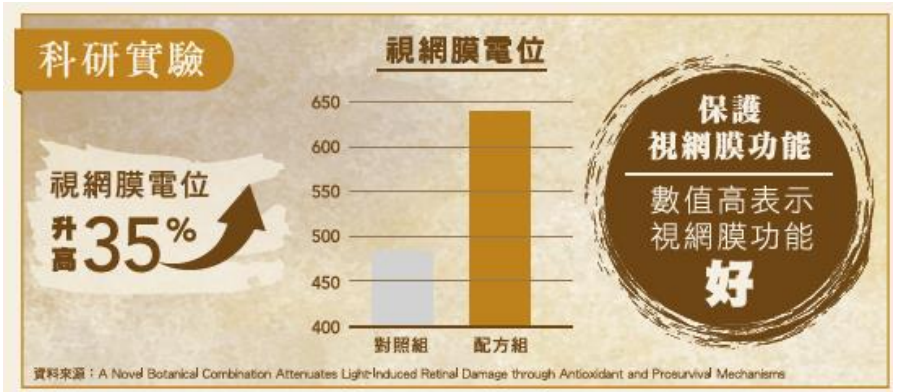


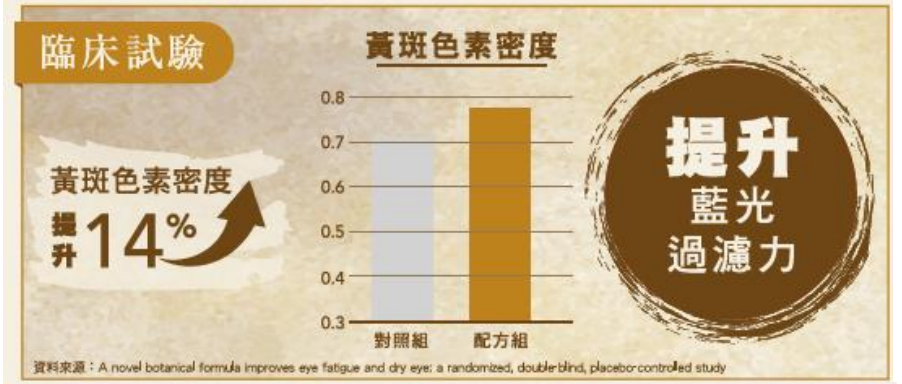


內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

三維養護 養潤雙目 睛睞續航









內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

神農系統

團隊利用這個中草藥智慧化數據分析平台 — 神農系統，研發一系列紐崔萊及漢本萃產品

如何用現代科學解碼本草的運作機制，並精準解決現代人的健康問題？

古代對健康狀況的描述多用五行、陰陽或九種體質說明
ＶＳ
現代人的健康問題則傾向先找病因，並以具體指標呈現，例如維他命攝取不足或體脂率偏高

以研發抗衰老產品為例：

1. **研究成因**
2. **鎖定問題**
3. **匹配成分**
4. **追溯源頭**
5. **計算劑量**



內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

杭白菊的故事

杭白菊的花
十分漂亮，
也特別招蟲

為保產量，
大量使用農藥殺蟲，
殘留重金屬和農藥。
當時市場上找不到符合紐崔萊
綠色生產標準的杭白菊原料

開始組建科研團
隊自己研究菊花
的種植問題

必須有自己的
農場，於是
建立植物研發
中心

與頂級的科研院所合作，
發展出國家級重大科技
專項和全球首個菊花基
因組測序研究

從全國各地
甚至國外收集
了近兩百多個
藥用菊花品種

採用含有更全面
豐富有效成分的
杭白菊



內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

產品對比

產品	生產地 / 成份	包裝	價錢 (每日)	功能
紐崔萊™漢本萃葆明飲品 	中國 **傳統草本概念**（菊花、枸杞）**配合現代營養成分**（葉黃素酯、玉米黃質、黑加侖）	**液體條裝** (1盒30條) 每日1-3 包	$428 ($14.3 - $42.8)	
杞菊地黃丸 (余XX) 	中國 熟地黃，山茱萸，山藥，牡丹皮，茯苓 ，澤瀉，枸杞子，菊花	**藥丸** (1盒18包) 每日2包	$139 ($15.3)	用於肝腎陰虛，眼目昏花，迎風流淚及目澀畏光。
杞菊地黃丸 (農XX) 	中國 山茱萸、山藥、枸杞子、澤瀉、熟地黃、牡丹皮、茯苓、菊花	**顆粒** (200克) 每日10克	$200 ($10)	有助於滋腎養肝

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

nutrilite 紐崔萊

漢本萃葆明飲品 新品上市

香港區及澳門區:
10月23日優先配售

中西精粹 科學護眼

全新！紐崔萊™漢本萃葆明飲品

10月23日優先配售

10月30日公開發售

- 以**現代西方精粹**—葉黃素、玉米黃素、黑加侖果粉，配合**傳統漢方**成分杭菊及枸杞，研製出護眼最強配方
- 權威臨床驗證，有助保護視網膜健康
- 隨時養潤，提升整體眼部舒適度



直銷價目：HK$ 428 / MOP 441.5
PV: 26.8

*詳情請參閱稍後安利快遞之公布



內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱





漢本萃葆蔚飲品

漢本萃葆原飲品

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

Q&A

詳細答案請見影片內容





不少人在疲勞或熬夜後，眼睛容易滿佈紅血絲、發熱、甚至酸脹，這在體質上代表什麼警訊？
中醫會建議如何調理？

詳細答案請見影片內容

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱



現代人每天長時間看手機、電腦，中醫如何看待藍光與螢幕對眼睛的傷害？ 對機不離手的香港人有甚麼護眼建議呢？

詳細答案請見影片內容

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱



在日常餐桌上有哪些常見的「護眼食材」或「養肝藥膳」（例如：桑椹、枸杞燉湯等）對於眼睛養護有幫助？

詳細答案請見影片內容

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱



市場上護眼產品這麼多，中醫角度會建議如何挑選合適的產品呢？

詳細答案請見影片內容

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱



如果平時已經有在補充葉黃素、花青素或奧米加三等現代護眼營養素，再搭配中藥或漢方茶飲調理會不會衝突？需要注意甚麼？

詳細答案請見影片內容

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱



針對工作繁忙、難以按時煎藥的現代上班族，醫師有沒有 1-2 個最簡單、每天都能落實的「護眼小貼士」可以分享給我們？

詳細答案請見影片內容

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱

謝謝

內容只供內部培訓, 請勿對外傳閱