

· 第2版 ·

# 眼保健知识荟萃

——现代生活中的眼保健

YANBAOJIAN ZHISHI HUI CUI

——XIANDAI SHENGHUOZHONG DE YANBAOJIAN

■ 主 编◎肖国士 谢立科 肖屏风



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 第2版 ·

# 眼保健知识荟萃

—— 现代生活中的眼保健

YANBAOJIAN ZHISHI HUICUI

主 编	肖国士	谢立科	肖屏风		
副主编	陆守权	戎志奎	刘万里		
编 者	肖 坚	肖国武	肖慧星		
	肖锦星	吴利龙	汤 贞	孙 洋	
	张志慧	覃 娟	黄建良	蒋 晖	
	潘开明				



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

眼保健知识荟萃:现代生活中的眼保健/肖国土,谢立科,肖屏风主编. —2版.  
—北京:人民军医出版社,2015.12

ISBN 978-7-5091-8952-8

I. ①眼… II. ①肖… ②谢… ③肖… III. ①眼—保健—基本知识 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265883号

---

策划编辑:杨德胜 文字编辑:陈留存 邱燕 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8065

网址:www.pmp.com.cn

---

印、装:北京华正印刷有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.75 字数:305千字

版、印次:2015年12月第2版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:39.00元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 内容提要

---

编者在第一版的基础上进行了修订,共分9章。首先介绍了眼睛的解剖结构、视觉生理知识、视觉心理知识、视觉病理知识;重点讲述了现代生活中对眼睛视力的各种有害因素及预防知识,常见眼病的治疗和护理方法,眼病食疗药膳,对眼和视力有益的药茶、药酒、膳食配方,眼保健按摩方法,眼科临床诊疗新技术,以及养睛明目趣闻杂谈。本书内容丰富,融知识性、趣味性于一体,可谓眼保健、眼病预防知识大全,适用于眼病患者及家属、广大群众阅读欣赏,也可供基层医务人员、医学院校学生查阅参考。

## 再版前言

由于人眼生理功能的特殊性,除夜晚睡眠外,其余时间眼睛是得不到休息的;再者,眼睛因解剖部位暴露、不能遮盖保护而很容易受到伤害。尤其是在现代社会里,许多工作在电脑上用眼,工余休闲时看电视和手机;特别是小孩子上网玩游戏,长时间地盯着电子屏幕,这对眼和视力损害更大,很多眼病就是因此而发生的。那么应如何注意眼的保健,怎样维护良好的视觉功能呢?本着无病先防、有病早治、以防为主、防治结合的原则,我们需要了解这方面的知识,学习了解眼睛的构造、眼病发生原因及其临床表现,掌握爱眼护眼、维护视力、预防眼病的方法,使眼睛不患病或少患病,已患眼病者尽早康复。

本书在第一版的基础上进行了修订,主要内容分别为眼睛解剖、视觉生理、损害眼睛视力的各种因素及其防护措施、眼病治疗与护理、眼保健、眼科临床新科技、养睛明目趣闻杂谈等方面的知识。与第一版相比,本版新增内容约占1/3,如第4章现代生活中损害眼睛及视力的各种因素及预防措施;第6章眼病食疗药膳,介绍对眼睛视力有益的药茶、药酒、膳食等;第7章眼保健益视按摩方法;第9章养睛明目趣闻杂谈,既有宫廷秘传养睛方法、也有道家佛家明目妙招,还有芳香花卉和中药诸子的奇妙功效。这些内容妙趣横生,可读性很强。

本书内容丰富,简便实用,融知识性、趣味性于一体,是一本雅俗共赏的科普读物;可供广大群众、眼病患者及其家属阅读欣赏,也可供医学院校学生以及社区、乡村等基层医务人员参考。

肖国士 谢立科 肖屏风

于湖南省中医院

2015年8月

# 第一版前言

眼睛的功能,在于视觉;眼的进化,依靠视觉。人们在生活、工作和学习中,离不开眼睛,日常生活中所获取的信息有80%以上来自眼睛。眼为什么能够洞察秋毫,辨别五彩?是非、真假、善恶、美丑,为什么会一目了然?在人群里为什么会出现各种各样的视觉异常?为什么眼会出现各种各样的病理现象等,都应该给予解答,以满足读者的求知欲。

视觉是一个复杂的生理过程。只有精细的组织结构,才有特殊的生理功能。高度敏锐和自动化的眼睛,自然成为生理解剖学家的重点研究课题。经过几个世纪、无数医学家的潜心研究,基本上探明了眼睛的奥妙,也为防治眼病立下了丰功伟绩。懂得眼睛的奥妙,对于保护眼睛、保护视力都是必不可少的。

眼病的防治,是眼保健学中的基本内容。无病先防,有病早治,以防为主,防治结合,尽可能使眼不患病或少患病;对已患眼病者,尽可能早治疗,早日康复,保护眼的视觉功能不受损害,必须掌握眼病的防治知识,包括眼病的发病原因,主要临床表现,诊断检查手段,有效治疗方法,才能有的放矢地去医治,从而收到预期的效果。眼睛虽小,病变极多,常见的也有上百种,本书只能择其主要方面进行介绍。

科技是第一生产力。从事科技工作,离不开眼睛,运用科技成果来研究眼睛,这就是眼与科技的依赖关系。科学技术是全人类的宝贵财富,科学技术内部的各个分支、各个专业,彼此渗透,这是整个科学技术不断发展的客观规律。运用新的科学技术,研究眼的生理和病理,改进眼病的防治措施,促进眼科学术的发展,是眼科工作者的奋斗目标,只有大胆实践,敢于创新,才能不断登上新的台阶。

本书从视觉生理病理学、眼科诊断治疗学等多学科的角度,分设视觉知识、眼病诊疗知识、眼病防护知识、眼科科技知识等。其中眼的视觉知识又分视觉生理知识、视觉病理知识、视觉心理知识三节;眼病诊疗知识又分眼睑疾病、泪器疾病、结膜疾病、角巩膜疾病、葡萄膜疾病、房角疾病、

晶状体疾病、玻璃体疾病、视网膜疾病、视神经和视路疾病、眼眶与其他疾病、眼外伤、屈光不正、妇女眼病、儿童眼病十五节；眼病的防护知识，主要包括眼病的预防、护理及眼的养生；眼科科技知识，主要介绍现代科学技术在眼科临床上的应用。将这四个方面的知识精选其内容，合为一书，故取书名为《眼保健知识荟萃》，力求全面、系统地介绍眼及与眼有关的保健知识。本书力争融知识性、趣味性、专业性、实用性于一体，以鲜明的特色，广博的内涵，精巧的形式，呈现在读者面前，给人一种美的享受，韵味无穷。

肖国士

湖南省中医院

2004年9月

# 目 录

## 第 1 章 眼睛解剖生理知识 ..... 1

### 第一节 眼解剖结构 / 1

1. 胚胎时期眼睛是怎样形成的 / 1
2. 出生后眼睛是怎么发育的 / 1
3. 眼睛的主要构造有哪些 / 2
4. 眼睛的附件是什么 / 3
5. 眼睛的血液供应有何特点 / 4
6. 眼球的屈光装置有哪些 / 5
7. 眼睛是怎样屈光成像的 / 6
8. 眼泪的来源及其作用 / 6
9. 为什么瞳孔能开大和缩小 / 6
10. 什么叫前房角 / 7
11. 什么叫葡萄膜 / 7
12. 什么叫玻璃体 / 8
13. 什么叫黄斑 / 8
14. 什么叫眼底 / 8
15. 如何检查眼底 / 9
16. 正常人眼睛的科学数据 / 9

### 第二节 视觉生理 / 10

17. 什么叫视觉,产生视觉需要哪些条件 / 10
18. 什么叫视觉传导 / 10
19. 什么叫视中枢 / 11
20. 什么叫光觉 / 11
21. 什么叫色觉 / 12
22. 什么叫形觉 / 12

23. 什么叫双眼视觉 / 12
24. 什么叫视力 / 13
25. 如何检查视力 / 13
26. 检查视力有哪些注意事项 / 13
27. 什么叫饱和视力,什么叫矫正视力 / 14
28. 什么叫眼压 / 14
29. 什么叫视野 / 14
30. 什么叫生理盲点 / 15
31. 什么叫暗适应 / 15
32. 什么叫明适应 / 16
33. 什么叫视觉适应与闪光盲 / 16
34. 什么叫调节 / 17
35. 什么叫辐辏 / 18
36. 什么叫相对调节 / 18
37. 什么叫相对辐辏 / 19
38. 眼睛的生理光学缺陷有哪些 / 19
39. 什么是视错觉 / 20
40. 什么叫视暂留 / 20
41. 什么叫视觉纠正 / 21
42. 什么叫眼一心反射 / 21
43. 什么叫瞳孔反射 / 22

### 第三节 眼睛的其他小常识 / 23

44. 人的视力能看多远 / 23
45. 眼球为什么会灵活转动 / 23



- 46. 悲喜过度为什么会流泪 / 23
- 47. 迎风为什么会流泪 / 23
- 48. 眼睛为什么不怕冷 / 24
- 49. 眉毛和眼睫毛有什么功能 / 24
- 50. 眼皮跳是怎么回事 / 24
- 51. 人为什么要时常眨眼 / 25
- 52. 视觉为何不因眨眼而中断 / 25
- 53. 蹲久了突然站起来为什么会头晕眼花 / 25
- 54. 睡觉为什么要先闭眼睛 / 26
- 55. 人在睡眠过程中眼睛为什么不停地快速跳动 / 26
- 56. 什么叫飞行错觉 / 26
- 57. 重力对视力有何影响 / 27
- 58. 眼睛的外形是否随年龄发生变化 / 27
- 59. 眼睛为什么叫光明之窗 / 28
- 60. 眼睛为什么叫心脑血管之窗 / 28
- 61. 眼睛为什么叫肝之窗 / 28
- 62. 东方人的眼睛哪些方面优于西方人 / 29
- 63. 哪些地域和国家的人眼睛长得美 / 29

**第 2 章 视觉心理知识** ..... 30

- 1. 什么叫视觉心理 / 30
- 2. 什么叫视觉心理过程 / 30
- 3. 什么叫视觉心理卫生 / 31
- 4. 什么叫视觉心理障碍 / 31
- 5. 什么叫视觉心理治疗 / 32
- 6. 颜色对人类的心理有何影响 / 33
- 7. 色彩疗法与视觉心理 / 33
- 8. 视觉心理障碍的治疗与预防 / 34

**第 3 章 视觉病理知识** ..... 36

- 1. 眼睛可发生哪些先天异常 / 36
- 2. 急性视力障碍是怎么引起的 / 37
- 3. 慢性视力障碍是怎么引起的 / 37
- 4. 眼前为什么会有黑影飘动 / 38
- 5. 色觉障碍是怎么引起的 / 38
- 6. 什么叫色盲 / 38
- 7. 什么叫色弱 / 39
- 8. 什么叫形觉障碍 / 39
- 9. 视物为什么会变大或变小 / 40
- 10. 为什么会发生多视与复视 / 40
- 11. 为什么有的人视近不清、视远清楚 / 40
- 12. 为什么有的人视远不清,视近清楚 / 40
- 13. 什么叫调节麻痹 / 41
- 14. 什么叫视疲劳 / 41
- 15. 什么叫斜视 / 42
- 16. 什么叫弱视 / 42
- 17. 为什么会发生昼盲 / 42
- 18. 为什么会发生夜盲 / 43
- 19. 为什么有的人夜晚看灯光出现彩环 / 43
- 20. 什么叫飞蚊幻视 / 44

21. 眼前为什么会闪光 / 44
22. 视野为什么会缺损 / 44
23. 睑裂为什么会出现黄斑 / 44
24. 为什么有的人结膜上长结石 / 45
25. 为什么有的人瞳孔不圆 / 45
26. 为什么有的人眼球左右不停地颤动 / 46
27. 为什么有的人眼球往外突 / 46
28. 看东西变形是什么原因 / 47
29. 眼睑闭合不全对眼球有哪些危害 / 47
30. 引起上睑下垂的常见原因有哪些 / 47
31. 为什么头痛要检查眼睛 / 48
32. 为什么高血压病要看眼底 / 48
33. 为什么肾炎要检查眼底 / 49
34. 为什么糖尿病要检查眼底 / 49
35. 为什么患脑瘤要检查眼底和视野 / 49
36. 化学物质中毒对眼睛可造成哪些损害 / 50
37. 眼前为什么会出暗点 / 50
38. 病毒性传染病可并发哪些眼病 / 51
39. 细菌性传染病可并发哪些眼病 / 51
40. 盲目的标准是什么? 什么是“职业盲” / 52

#### 第4章 现代生活中损害眼睛的因素及防护知识 ..... 53

##### 第一节 日常生活中影响视力的因素 / 53

1. 用眼不科学损害视力 / 53
2. 室内照明应适度 / 55
3. 谨防看电视损害眼睛 / 55
4. 玩电子游戏要节制 / 57
5. 正确使用电子仪器, 谨防视屏性眼病 / 57
6. 烟对眼睛的损害 / 58
7. 谨防饮酒损害眼睛 / 59
8. 谨防戴太阳镜损害眼睛 / 59
9. 谨防戴不合格眼镜损害眼睛 / 60
10. 谨防戴隐形眼镜损害眼睛 / 61

11. 谨防化妆品损害眼睛 / 63
12. 谨防雪地行走损害眼睛 / 64
13. 谨防剧烈运动损害眼睛 / 64
14. 谨防游泳损害眼睛 / 65
15. 谨防热烧伤损害眼睛 / 65
16. 谨防触电损害眼睛 / 66
17. 谨防鞭炮损害眼睛 / 67
18. 谨防眼外伤损害眼睛 / 67
19. 喂养宠物需防眼病 / 68
20. 车速与视力成反比 / 68

##### 第二节 环境因素及预防 / 68

21. 视觉污染综合征 / 68
22. 沙尘、雾霾对眼睛的损

- 害 / 69
- 23. 红外线损害眼睛 / 70
- 24. 紫外线损害眼睛 / 71
- 25. X线及丙射线损害眼睛 / 72
- 26. 激光损害眼睛 / 72
- 27. 微波损害眼睛 / 74
- 28. 中子损害眼睛 / 75
- 29. 电焊损害眼睛 / 75
- 30. 噪声危害听力且伤眼 / 76
- 第三节 对眼有伤害的化学毒物 / 76**
- 31. 谨防农药损害眼睛 / 76
- 32. 酸碱物质损害眼睛 / 77
- 33. 三硝基甲苯损害眼睛 / 78
- 34. 二硫化碳损害眼睛 / 78
- 35. 铅中毒损害眼睛 / 79
- 36. 锰中毒损害眼睛 / 79

- 37. 苯中毒损害眼睛 / 80
- 38. 汞中毒损害眼睛 / 80
- 39. 甲醇中毒损害眼睛 / 81
- 40. 磷中毒损害眼睛 / 81

**第四节 营养缺乏与疾病因素 / 82**

- 41. 维生素缺乏与眼病 / 82
- 42. 微量元素缺乏损害眼睛 / 84
- 43. 钙对视觉的作用, 怎样正确补钙 / 85
- 44. 某些遗传基因异常损害眼睛 / 85
- 45. 近亲结婚损害眼睛 / 87
- 46. 早产损害眼睛 / 88
- 47. 结核病损害眼睛 / 88
- 48. 寄生虫损害眼睛 / 89
- 49. 性病损害眼睛 / 90
- 50. 长期失眠损害眼睛 / 91

**第5章 常见眼病治疗与护理知识 ..... 92**

**第一节 眼病常规护理 / 92**

- 1. 饮食护理 / 92
- 2. 精神护理 / 93
- 3. 目力护理 / 94
- 4. 用药护理 / 96
- 5. 手术前后护理 / 98

**第二节 眼睑与结膜疾病 / 99**

- 6. 睑缘炎 / 99
- 7. 睑腺炎 / 100
- 8. 眼睑带状疱疹 / 101
- 9. 睑板腺囊肿(霰粒肿) / 102
- 10. 眼睑痉挛 / 102
- 11. 睑内翻倒睫 / 103
- 12. 上睑下垂 / 104
- 13. 瞬目与眨目症 / 104

- 14. 眼睑血管瘤 / 105
- 15. 泪道阻塞与流泪 / 105
- 16. 急性泪囊炎 / 106
- 17. 慢性泪囊炎 / 107
- 18. 非泪道阻塞性流泪的原因有哪些 / 108
- 19. 激光治疗泪道疾病 / 108
- 20. 急性流行性结膜炎 / 109
- 21. 泡性结膜炎 / 110
- 22. 慢性结膜炎 / 110
- 23. 沙眼的防治 / 111
- 24. 翼状胬肉 / 112

**第三节 角膜、巩膜及葡萄膜疾病 / 113**

- 25. 单疱病毒性角膜炎 / 113

26. 蚕蚀性角膜溃疡 / 114
27. 真菌性角膜溃疡 / 114
28. 角膜瘢痕 / 115
29. 眼球干燥症 / 116
30. 角膜移植 / 117
31. 巩膜炎 / 118
32. 虹膜睫状体炎 / 119
33. 葡萄膜炎 / 119
- 第四节 房角疾病 / 120**
  34. 原发性闭角型青光眼 / 120
  35. 原发性开角型青光眼 / 120
  36. 继发性青光眼 / 121
  37. 高眼压症 / 122
  38. 低压性青光眼 / 122
  39. 抗青光眼手术的选择 / 123
  40. 青光眼有哪些防护措施 / 124
- 第五节 晶状体、玻璃体疾病 / 124**
  41. 老年性白内障 / 124
  42. 外伤性白内障 / 125
  43. 并发性白内障 / 126
  44. 后发性内障 / 126
  45. 药物与中毒性白内障 / 127
  46. 白内障手术的选择 / 127
  47. 白内障摘除后视力不好的原因分析 / 129
  48. 白内障预防及术后护理 / 129
  49. 玻璃体浑浊与飞蚊幻视症 / 130
  50. 怎样预防玻璃体浑浊 / 131
  51. 玻璃体积血 / 131
  52. 玻璃体脱离 / 132
  53. 现代玻璃体切割术 / 132
- 第六节 视网膜、视神经疾病 / 133**
  54. 视网膜中央动脉阻塞 / 133
  55. 视网膜中央静脉阻塞 / 134
  56. 中央性浆液性视网膜脉络膜病变 / 135
  57. 视网膜静脉周围炎 / 135
  58. 糖尿病视网膜病变 / 136
  59. 高血压视网膜病变 / 137
  60. 高度近视眼底病变 / 137
  61. 老年黄斑变性 / 138
  62. 眼底出血 / 139
  63. 视网膜脱离 / 140
  64. 视网膜色素变性 / 141
  65. 视网膜血管病变的激光治疗 / 143
  66. 视神经炎 / 143
  67. 视神经萎缩 / 145
- 第七节 眼眶及其他眼病 / 146**
  68. 眶上神经痛 / 146
  69. 眼球突出症 / 147
  70. 视疲劳 / 148
  71. 目痒症 / 149
  72. 麻痹性斜视 / 150
- 第八节 眼外伤疾病 / 150**
  73. 角膜、结膜异物 / 150
  74. 角膜擦伤 / 151
  75. 眼睛爆炸伤 / 151
  76. 眼球外伤 / 152
  77. 交感性眼炎 / 154
  78. 眼部化学烧伤 / 154
  79. 眼部热烧伤 / 155
  80. 电光性眼炎 / 155
  81. 眼外伤的防护 / 156
- 第九节 屈光异态 / 156**

- 82. 近视眼有哪些早期症状 / 156
- 83. 近视眼的自我鉴别 / 157
- 84. 如何鉴别真假近视 / 157
- 85. 近视眼的分类及其发展过程 / 157
- 86. 近视眼的并发症 / 158
- 87. 近视眼的配镜矫治 / 158
- 88. 治疗近视眼的滴眼液有哪些 / 159
- 89. 近视眼的手术矫治 / 160
- 90. 近视的其他治疗方法 / 162
- 91. 怎样预防近视 / 163
- 92. 远视眼 / 164
- 93. 老花眼 / 166
- 94. 散光眼 / 167

95. 斜视 / 171

96. 弱视 / 171

第十节 妇女及儿童眼病 / 173

97. 经期眼病 / 173

98. 孕期眼病 / 174

99. 产后眼病 / 176

100. 闪烁性盲点偏头痛 / 177

101. 更年期的眼部症状 / 177

102. 新生儿结膜炎 / 177

103. 小儿泪囊炎 / 178

104. 儿童低视力 / 178

105. 角膜软化症 / 179

106. 黑矇猫眼 / 180

107. 视网膜母细胞瘤 / 180

108. 饮食对儿童眼睛的影响 / 181

第 6 章 眼病食疗知识 ..... 182

第一节 养睛明目药茶 / 182

- 1. 饮茶的好处 / 182
- 2. 药茶的特点 / 183
- 3. 药茶的制备、用法及注意事项 / 184
- 4. 茶的药理分析 / 185
- 5. 明目药茶的配方 / 185
- 6. 明目药茶的适应症 / 187

第二节 养睛明目药酒 / 189

- 7. 药酒的历史 / 189
- 8. 药酒的效用 / 189
- 9. 服用药酒的注意事项 / 191
- 10. 常用治疗眼病药酒的配方 / 191
- 11. 适当饮葡萄酒对眼目有益 / 193

第三节 养睛明目药粥 / 194

- 12. 药粥的原料 / 194
- 13. 药粥的配制方式 / 194
- 14. 药粥的熬制与服法 / 195
- 15. 注意事项 / 195
- 16. 明目药粥精选 / 195

第四节 养睛明目药汤 / 196

- 17. 养睛明目药汤的优点 / 197
- 18. 养睛明目药汤精选 / 197

第五节 宜适当多吃的明目食品 / 198

- 19. 适当多吃富含锌的食品 / 198
- 20. 适当多吃富含硒的食品 / 198
- 21. 适当多吃大枣、核桃、葡萄等果品 / 199

<b>第7章 眼保健益视按摩方法</b> .....	201
<b>第一节 眼保健操</b> / 201	
1. 按摩的穴位及方法 / 201	
2. 四节拍眼保健操 / 201	
3. 五节拍眼保健操 / 202	
4. 注意事项 / 202	
<b>第二节 古今益视操</b> / 203	
5. 古代益视操 / 203	
6. 现代益视操 / 204	
<b>第三节 眼保健美容按摩法</b> / 204	
7. 眼保健四式按压法 / 204	
8. 眼部美容按摩法 / 205	
9. 眼健美六式按摩法 / 205	
10. 眼保健七式按摩法 / 206	
11. 眼健美十二式按摩法 / 207	
12. 全息按摩法 / 208	
13. 明目醒神法 / 209	
<b>第8章 眼科科技知识</b> .....	210
1. 眼科有哪些显微手术 / 210	
2. 器官移植技术在眼科上有何应用 / 211	
3. 人造器官技术在眼科上有何应用 / 211	
4. 航天技术在眼科上有何应用 / 212	
5. 荧光造影技术在眼科上有何应用 / 213	
6. 电生理技术在眼科上有何应用 / 214	
7. 超声波技术在眼科上有何应用 / 215	
8. 激光技术在眼科上有何应用 / 216	
9. 放射技术在眼科上有何应用 / 217	
10. 冷冻技术在眼科上有何应用 / 218	
11. 电脑技术在眼科上有何应用 / 219	
<b>第9章 养睛明目趣闻杂谈</b> .....	220
<b>第一节 宫廷秘传养睛术</b> / 220	
1. 独特的宫廷医术 / 220	
2. 严格的医疗要求 / 221	
3. 显著的临床疗效 / 221	
4. 内服养睛明目方 / 222	
5. 外洗养睛明目方 / 223	
<b>第二节 道家明目术</b> / 224	
1. 修身养性 / 224	
2. 医道互渗 / 225	
3. 道家内服药物养睛明目术 / 225	
4. 道家食疗养睛明目方 / 227	
5. 道家按摩养睛明目方 / 228	
<b>第三节 佛家明目术</b> / 229	
1. 中外文化融合,历史悠久的养生功法 / 229	
2. 医佛互渗,善于养生 / 229	
3. 佛家药物内服明目术 / 229	
4. 佛家药物外治明目术 / 232	
<b>第四节 花类药物养睛明目术</b> / 232	
1. 花香益身 / 232	
2. 花粉养生 / 233	
3. 百花明目 / 233	

4. 菊花养睛明目传奇 / 234
  5. 金银花养睛明目传奇 / 236
  6. 合欢花养睛明目传奇 / 237
  7. 花类药物养睛明目单方验方精选 / 238
  8. 花类药养睛明目八大名方 / 238
- 第五节 种子类药物养睛明目妙术 / 240
1. 韦氏眼科喜用子类药明目 / 240
  2. 枸杞子养睛明目传奇 / 241
  3. 决明子养睛明目传奇 / 245
  4. 桑椹子养睛明目传奇 / 246
  5. 女贞子养睛明目传奇 / 247
  6. 沙苑子养睛明目传奇 / 249
  7. 菟丝子养睛明目传奇 / 250
  8. 花椒子养睛明目传奇 / 251
  9. 古今子类药物养睛明目八大名方 / 252

## 眼睛解剖生理知识

### 第一节 眼解剖结构

#### 1. 胚胎时期眼睛是怎样形成的

受精卵在子宫内膜着床,胚胎发育即告开始。胚胎第3周(胚胎长3.2毫米)时,便形成视泡。视泡远端膨大,与脑逐渐远离,近脑端变窄,形成视茎,这就是视神经的原始胚基,以后发育成视神经。胚长4毫米时晶状体板出现,以后逐渐形成晶状体泡。第4周时逐渐形成视杯(又称第二视泡),视杯下方的凹陷构成胚裂。胚裂于胚胎第5周时开始闭合,至第6周(胚长17毫米)时完全封闭。第7~8周时已初具眼内外组织的原始结构,即形成所谓的胚眼。

由于种种原因,胚眼的早期发育停滞或障碍,就会导致各种先天异常或畸形。

#### 2. 出生后眼睛是怎么发育的

胎儿出生后眼睛继续生长和发育,第一年增长较快,由出生时的竖椭圆形(垂直径为14.5~17毫米,前后径为12.5~15.8毫米)渐变成球形,以后生长变慢,到青春期增长加快,20岁左右渐停止生长,此时眼球直径约24毫米。

角膜在出生时直径约10毫米,出生后继续增大,第二年即达到成年人大小(直径10.5~12毫米)。但到老年期角膜变扁平,周边部出现老年环。前房角出生时较窄,出生后继续张开,2~4岁时达成年人宽度。睫状体扁平部出生时很短,出生后逐渐拉长,到7岁时达成年人形状。出生时睫状肌的环状纤维尚未发育完全,5岁时发育成三角形,7岁时发育完全。老年人睫状体结缔组织大量增加、变厚,睫状肌硬化,调节功能逐渐减弱。虹膜结缔组织也增生,使瞳孔运动不灵敏,引起老年性小瞳孔。晶状体在出生时较圆,以后逐渐变为扁平,且在一生中不断生长,以出生后第一年生长较快,到老年时生长缓慢,同时晶状体核部逐渐硬化,使晶状体弹性降低。眼底黄斑部中心凹出生时仅能看出,出生4个月内才逐渐发育完全,出现固视功能。



### 3. 眼睛的主要构造有哪些

眼睛好比一台高度自动化的仪器,也是由主体与附件联合构成,它的主体就是眼球。眼球是一个直径大约 24 毫米的球形体,有一个“外壳”,称为眼球壁,还有一个“内瓤”,称为眼内容物(图 1-1)。

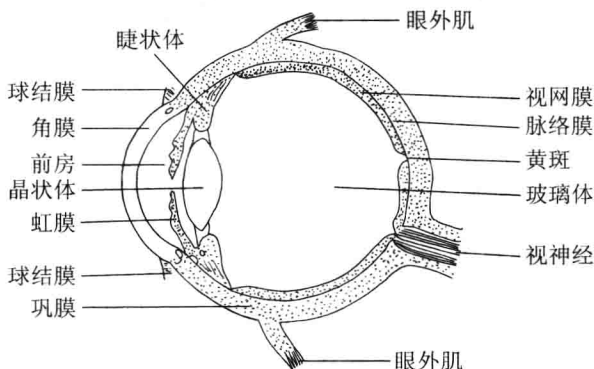


图 1-1 眼球的结构

眼球壁分为三层。最外面一层叫纤维膜,是由前面的角膜和后面的巩膜构成。角膜就是我们看到的黑眼珠,大约占眼球壁的前 1/6。实际上,它并不是黑的,而是一层透明的膜,厚度大约只有 0.5 毫米。角膜内有丰富的神经末梢,因此感觉非常灵敏,俗话说“眼里揉不进沙子”就是这个道理。巩膜就是我们所看到的白眼珠,是白色不透明的。角膜和巩膜的连结如同表玻璃镶嵌在表盖内一样。在角巩膜交界处有一个重要的信道,称为输林氏管(Schlemm),是房水排出的途径。外膜质地比较坚韧,可以保护眼内组织,并维持眼球呈球形。外膜中有许多神经和血管穿过。

中间一层叫色素膜,包含的色素和血管都比较多,颜色像紫色的葡萄,故又叫血管膜或葡萄膜。它从前向后由三部分构成,即虹膜、睫状体和脉络膜,虹膜就是我们透过角膜所看到的棕色的圆盘状薄膜。它的中央有一个圆形的孔,称为瞳孔,俗称瞳仁。它可随着外界光线的强弱而缩小或扩大,它的作用很像照相机的光圈,可以调节进入眼内的光线。睫状体前面与虹膜相连,藏在虹膜里面,从眼睛前面看不见。它的主要功能是产生房水和起调节作用。睫状体的后面与脉络膜相连。脉络膜也在巩膜内面遍布整个眼球后半部,由各种大小血管构成,作用如同照相机的暗箱,同时供给视网膜外层的营养。

最里面的一层叫视网膜,紧贴着脉络膜,是一层像纸那样菲薄的组织,主要由许多视细胞和各种神经支柱细胞所组成。视网膜上有两种感光细胞,即对强光敏感,能辨颜色的锥细胞和对暗光敏感的杆细胞。在视网膜后极部有一个视力最敏