

一本不可多得的养眼秘笈，一套无副作用的天然保健法

经络调理

眼部保健

郭 梦◎编著

中医经络按摩护眼、养眼全攻略
擦亮心灵的窗户，从此和眼镜说再见

中国医药科技出版社

经络调理^① 眼部保健

郭 梦[◎]编著

中国医药科技出版社

内容提要

现在的人，几乎每天都对着电脑、书本、手机，再加上空气质量下降等，对于眼睛的伤害可想而知，当眼睛开始发出疲劳、干涩、视物不清等一系列信号的时候，就是在提醒你要保护它了。

本书剖析眼睛的构造，解密眼睛与经络穴位、五脏六腑和气血的关系，用经络穴位和饮食相配合的方法，治疗各种常见的眼部疾病，同时附上方法简单且实用的小常识，让你做好眼部保健，时刻拥有一双明亮、健康的眼睛。

图书在版编目 (CIP) 数据

经络调理与眼部保健 / 郭梦编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6900 - 6

I. ①经… II. ①郭… III. ①眼病 - 穴位疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153493 号

责任编辑 白 极
美术编辑 杜 帅
版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938
网址 www. cmstp. com
规格 710 × 1020mm¹ /₁₆
印张 15
字数 170 千字
版次 2014 年 9 月第 1 版
印次 2014 年 9 月第 1 次印刷
印刷 香河县宏润印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6900 - 6
定价 32. 80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

美国人类学之父博厄斯曾经说过，“眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由眼睛看出来”。在此之后，“眼睛是心灵的窗户”成为人们形容眼睛时最喜欢用的一句话。同样的，在我国也有明眸皓齿、柳眉杏眼、双瞳翦水、盈盈秋水等诸多华丽而又形象的辞藻来形容眼睛的美好。古人更用三个“目”字叠在一起，创造出“晶（音 mò）”，用以形容美目、目深、美丽的样子。古今中外，形容眼睛的字、词一直层出不穷，恰恰说明了人们对于眼睛的重视。而眼睛之所以能成为“灵魂的窗户”，能够“盈盈有光”，是因为眼睛能够通过瞳孔的扩张和缩小、眼球的转动、眼皮的张合程度及目光的凝视来传神。

位于五官之首的眼睛，看似不大，却堪比一台精密的探索仪器，带着我们认识这个世界，并且传递出自己的思想情愫。据调查研究显示，人们在欢欣愉悦时，瞳孔会扩大；在讨厌、憎恶、受刺激时，瞳孔会收缩；在恐慌、兴奋、激动时，会扩大到平时的4倍；在心不在焉时，眼睛会放空无神；在说谎时，眼光会闪烁、游移不定……这些，都是因为眼睛的构造精密，与人体有着千丝万缕的关系。

正是因为这些千丝万缕的关系，做为视觉感觉器官的眼睛，才能表现出许多全身系统性疾病。同时为了“捕捉”光的讯息，眼睛必须暴露于体表，这也增加了其受外伤和被外界病原体侵袭的机会。而眼部的疾病，最终都会影响视觉功能，如果视觉功能一旦丧失，不仅患者会陷入黑暗的深渊，也会给家庭、社会带来负担和不幸，

因此，做好眼睛的保健、调理工作，十分重要。

我们的先辈们很早就开始了对眼病的防治与研究。早在晚唐时期所著成的《龙树菩萨眼论》中对于眼的解剖、生理等基础理论的认识已经较为深入而系统，尤其是其中特别详细地说明了治疗白内障的方法。到了宋元时期，中医眼科已经逐渐从中医学大体系中独立分为专科，自此之后，中医眼科一直在渐渐完善，成为预防及治疗眼睛疾病的重要学科，更成为我国宝贵文化遗产的一部分。

鉴于此，本书结合中医学与西医学的不同视角，科学而详细地为大家解密眼睛构造，让大家了解视觉、视力的形成和其好坏的影响因素；指出十二正经、气血、五脏和多种慢性疾病与眼睛所存在的关系，并详细列出按摩、食疗等方法，帮助调理眼部疾病。除此之外，对于青少年、中老年、孕期女性等特殊时期的人群用眼健康也作了特别介绍，让大家有针对性地进行眼睛保健，并且对于眼镜的配戴、眼部整形美容等皆有所涉及，内容详实、通俗易懂、可操作性强，堪称眼部经络与眼部保健的百科全书。

通过本书，大家可以运用安全有效的方法，改善眼睛“亚健康”，做好眼睛保健，拥有更加明亮、有神、会说话的双眸。

编者

2014年7月

目 录

第一章 走近眼睛 了解我们的“心灵之窗”

- 第一节 了解眼睛构造，探索眼秘密 / 3
- 一、眼睛秘密实在多，都来问问为什么 / 3
 - 二、眼球不大，构造复杂 / 12
 - 三、周边构造，相互配合 / 14
- 第二节 看视觉形成过程，破解视觉密码 / 17
- 一、从小到大，视觉成长六阶段 / 17
 - 二、发育精密，视觉成像很奇妙 / 20
- 第三节 眼睛如精密照相机，视力健康视野才好 / 25
- 一、好视力决定好视野 / 25
 - 二、哪些营养素决定好视力 / 26
 - 三、常吃什么食物拥有好视力 / 30

第二章 经络循行 眼部保健找穴位

第一节 十二经脉循行全身，上走阳气汇于目 / 35

一、十二正经的分布与循行 / 35

二、独具特色的奇经八脉 / 37

三、眼睛与经络的关系 / 37

第二节 经络调理眼健康，捶打按摩是良方 / 39

一、自我捶打调经络，一般眼病能治好 / 39

二、护眼按摩经常做，眼部疲劳可消除 / 40

第三节 常见眼病巧缓解，找准穴位用验方 / 43

一、近视看不清东西，这些穴位能缓解 / 43

二、宝宝眼泪汪汪，有可能是泪囊炎 / 46

三、长了针眼怎么办，方法多多可挑选 / 49

四、急性结膜炎，针灸能治疗 / 52

五、缓解干眼症，平时做预防 / 58

六、老花眼不用急，五个穴位常按摩 / 66

七、白内障致盲率高，如何治疗是关键 / 73

八、青光眼危害大，常常按摩巧防治 / 78

九、夜盲症补维 A，配合穴位疗效好 / 84

十、眼痒难耐，得了沙眼怎么办 / 90

第三章 透视眼睛 遍看五脏六腑与气血

第一节 眼睛里面有五轮，它与五脏有关系 / 97

一、眼有五轮，荟萃中医眼科特色 / 97

二、五轮学说，解密眼与五脏关系 / 98

第二节 眼与脏腑相感应，出了问题共同治 / 100

一、心与小肠，营养于目 / 100

二、肝胆相照，滋养眼睛 / 101

三、脾胃和合，眼睛才明亮有神 / 103

四、肺与大肠共荣辱，一个不好眼睛病 / 104

五、肾藏精气膀胱气化，护眼不可不细究 / 105

六、三焦若失常，眼部出病变 / 106

第三节 气血津液，决定眼睛健康 / 107

一、气是眼睛的必须之物 / 107

二、血能维持眼睛的健康 / 108

三、津液让眼睛更加润泽有光 / 109

第四节 通过眼睛征兆，判断相关疾病 / 110

一、眼睛出现哪些信号，说明它生病了 / 110

二、眼睛异常，可以判断身体其他疾病 / 114

第四章 日常保健 让眼睛更健康

第一节 眼镜隐形与否，这是个问题 / 121

- 一、什么是隐形眼镜 / 121
- 二、隐形眼镜有哪些特点 / 122
- 三、使用隐形眼镜的各方面注意事项 / 124
- 四、佩戴隐形眼镜的并发症及处理办法 / 131
- 五、隐形眼镜的“七宗罪” / 133
- 六、要美观，不要危害 / 136

第二节 常见眼保健操，看你更喜欢哪一版 / 138

- 一、令人怀念的眼保健操 / 138
- 二、不同版本的眼保健操，你更喜欢哪一个 / 140
- 三、只是眼保健操就够了吗 / 145

第三节 眼部整形美容需慎重选择 / 147

- 一、什么是眼部整形美容手术 / 147
- 二、常见的眼部整形美容 / 148

第四节 眼周皮肤巧保养，让双眼更迷人 / 157

- 一、浮肿 / 158
- 二、黑眼圈 / 159
- 三、眼部皱纹 / 162

- 四、眼袋 / 164
- 五、干燥小细纹 / 165

- 第五节 预防宝宝近视，要从准妈妈做起 / 167
 - 一、近视与遗传的关系 / 167
 - 二、如何在孕期增强胎儿的视力 / 168

- 第六节 小宝宝也需要眼部保健 / 172
 - 一、新生儿、婴幼儿眼部保健很重要 / 172
 - 二、儿童眼睛保健需要注意什么 / 179

- 第七节 青少年眼睛保健 / 181
 - 一、青少年如何进行眼睛保健 / 181
 - 二、如何“看电视” / 185
 - 三、护眼应该吃什么 / 186

- 第八节 白领眼部总疲劳，如何保健太重要 / 187
 - 一、白领常见眼病及致病因 / 188
 - 二、适合于白领的眼部保健法 / 189
 - 三、及时进行眼睛体检和治疗很重要 / 192
 - 四、科学用眼，重视预防 / 193

- 第九节 中老年人眼部保健秘笈 / 196
 - 一、中老年人容易得的4种眼部疾病 / 196
 - 二、中老年人该如何进行眼睛保健 / 198

三、中老年人护眼该如何饮食 / 200

四、小动作改善眼部情况 / 202

第十节 揭秘准妈妈眼部保健 / 204

一、孕期眼睛的生理变化 / 204

二、孕期眼睛可能的病理变化 / 205

三、近视准妈妈更宜戴框架眼镜 / 206

四、近视准妈妈的孕期眼部保养 / 208

第十一节 特殊疾病眼部保健 / 210

一、霰粒肿 / 210

二、睑缘炎 / 211

三、交感性眼炎 / 213

四、酸、碱物质溅进眼内的急症处理 / 213

五、烟酒中毒性弱视 / 215

第十二节 常见慢性病与眼病 / 216

一、糖尿病与眼病 / 216

二、高血压与眼病 / 221

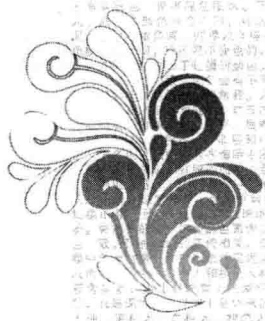
三、老年性黄斑变性 / 222

附 / 224

常用穴位定位及主要作用 / 224

常用眼周穴位定位及主治 / 225

度数换算表 / 227



走近眼睛 了解我们的“心灵之窗”

第一章

走近眼睛 了解我们的“心灵之窗”

人，要保护好自己的眼睛，首先要了解眼睛的构造。眼睛是视觉器官，也是视觉中枢。眼睛的构造包括眼球、眼肌、泪腺、眼睑、眼眶等。眼睛的视觉功能是通过视网膜上的感光细胞将光信号转换为神经冲动，再由视神经传到大脑的视觉中枢进行处理的。眼睛的视觉功能不仅与眼睛的构造有关，还与眼睛的发育、营养、环境等因素密切相关。因此，保护眼睛需要从多方面入手，包括保持良好的用眼习惯、均衡饮食、适当运动、避免长时间近距离用眼等。此外，定期进行眼科检查也是保护眼睛的重要手段。通过了解眼睛的构造和功能，我们可以更好地认识和保护我们的“心灵之窗”。

眼睛是人类最重要的感觉器官之一，它不仅帮助我们感知周围的世界，还承载着丰富的情感。从婴儿出生那一刻起，眼睛就成为了我们与外界沟通的桥梁。随着年龄的增长，我们的视觉能力不断发展和完善，使我们能够欣赏到大自然的美丽和人类文明的辉煌。然而，随着现代生活节奏的加快和电子产品的普及，越来越多的人出现了视力下降、眼疲劳、干眼症等问题。这些问题不仅影响了我们的生活质量，还可能对眼睛的长期健康造成威胁。因此，了解眼睛的构造和功能，掌握科学的护眼知识，对于保护我们的视觉健康至关重要。本章将详细介绍眼睛的解剖结构、生理功能以及常见的眼疾防治方法，帮助读者更好地认识和保护自己的“心灵之窗”。

第一节 了解眼睛构造，探索眼秘密



一、眼睛秘密实在多，都来问问为什么

让我们先通过几个简单的问题，来初步了解一下我们这最熟悉，却又最陌生的五官之首——眼睛吧。

1. 我们的眼球为什么会有不同颜色

世界上总体来说分为四大人种：黄种人、白种人、棕色人种和黑种人，他们都有各自的特点。黄种人有着黑眼珠，而白种人有着蓝色或者绿色眼珠。不同种族的人，眼珠的颜色也会不同，这是为什么呢？

眼珠是由角膜、虹膜以及瞳孔等组成。角膜无色透明，瞳孔是不变色的，因此，人类眼珠的颜色取决于虹膜的颜色。

人类眼球的虹膜是由五层组织构成的。这五层分别为内皮细胞层、前界膜、基质层、后界膜及后上皮层。其中，前界膜、基质层和后上皮层中含有很多色素细胞，这些细胞中所含有的色素量的多

少决定了虹膜的颜色。色素细胞中所含的色素越多，虹膜的颜色就越深，眼珠的颜色也就越发黑色；而若色素含量越少，虹膜的颜色就越浅，从而眼珠的颜色就越淡。更重要的是，细胞的色素含量与皮肤颜色一致，还与种族的遗传相关。白种人的虹膜中色素含量少，所以眼珠呈现蓝色，甚至灰色；黄种人、黑种人和棕色人种的虹膜色素含量多，因此眼珠看上去发深，多是黑色或是深棕色。

2. “眼跳”是怎么回事？是“福”还是“祸”

“眼跳”，即眼皮跳，它的学名是“眼睑震颤”，在临床上是一种常见的症状，主要是因为眼睑内一条很薄的肌肉——轮匝肌反复收缩。眼跳对眼睛的危害不是很大，不必过于担心。

引起“眼跳”的常见原因一般有以下三种：

(1) 用眼过度，身体不适

用眼过度，身体不适时，眼部肌肉会不由自主地抽动，引起“眼跳”。这种抽动往往是由于局部支配眼部肌肉的神经纤维紧张性增高而引起的，常常是偶发性的，一天出现一次或两三次，每次“跳”几下，持续1~2秒。一般不需要用药，在适当的休息之后，症状就会减轻或消失。

(2) 眼部炎症

有些时候，“眼跳”除眼皮跳动之外还伴有眼睛异物感、烧灼感、眼睛充血等症状。这是由于眼部炎症，如结膜炎、沙眼等引起的。用药物治疗后，症状就会消失。

(3) 支配眼部肌肉的神经纤维受到炎症刺激或压迫

这种情况比较少见。发作时，每次“眼跳”持续几秒钟，有阶

段性加重，并反复发作。尤其是在紧张情况下，更容易诱发“眼跳”。当发生这种情况时，需及时前往医院检查就诊，并根据专科医生的指导用药。

“眼跳”确实可以反映出我们身体的某些不适，但在平常生活中所讲的“左眼跳财，右眼跳灾”之说，并没有科学依据。

关于“眼跳”的医治方法，一要注意休息，避免用眼过度；二是到医院检查，根据专科医生的建议处理。

在繁重的学习工作之余，大家可以按照以下几种方法来放松眼睛，缓解用眼过度：

(1) 眼珠运动法

头向上下左右旋转时，眼珠也跟着一起移动。

(2) 眨眼法

头向后仰并不停地眨眼，使血液畅通。眼睛轻微疲劳时，只要做2~3次眨眼运动即可。

(3) 热冷敷交替法

一条毛巾浸比洗澡水还要热一点的热水，另一条毛巾浸加了冰块的冷水，先把热毛巾放在眼睛上约5分钟，然后再放冷毛巾5分钟。

(4) 眼睛体操

中指指向眼窝和鼻梁间，手掌盖脸来回摩擦5分钟。然后脖子各向左右慢慢移动，接着闭上双眼，握拳轻敲后颈部10下。

(5) 看远看近法

看远方3分钟，再看手掌1~2分钟，然后再看远方。这样远近交换几次，可以有效消除眼睛疲劳。

3. 为什么眼睛不怕冷呢？迎风流泪又是怎么回事

冬天，屋外寒风刺骨，我们也常常手脚冰凉。这时候，就算我们穿上厚衣棉鞋，戴上棉帽，如此这般全副武装，还是常常被冻得需要依靠不停跺脚来取暖。不过，你也许会发现，同样暴露在外的眼睛却不怕冷。即使眉毛结冰睫毛上霜，而双眼却照样顾盼自如，丝毫没有一点冷的感觉。那么，这是为什么呢？

首先需要解释人为什么会感觉到冷。人体体表不均匀地分布着众多可以感受到冷暖变化的感受器（也称“冷点”和“热点”）。一般来说，冷点要比热点多。一般情况下，当外界温度下降时，皮肤温度也随之下降，这样就刺激了体表的冷点，冷点再通过神经系统传递给大脑，从而使人感觉到冷。

而眼睛的构造比较奇特，虽然在构成眼球的结构上有极丰富的触觉和痛觉神经，却没有管冷的神经。更重要的是，角膜和巩膜是缺少血管的透明组织，几乎没有什么散热作用，可以缓冲寒冷传导到眼球里的作用，加上有一层眼睑保护，给眼球热量，所以眼球尽管露在外面，也不怕冷。

当然，眼睛之所以不怕冷，除以上原因，还由于眼睑不断开合、眼球不停转动，从而产生丰富热量的缘故。所以即使在数九寒天，眼球表面的温度也基本都在 10°C 以上。

那么，既然眼睛不怕冷，为什么冷风拂面时，我们会流泪呢？这就需要从眼睛的泪器结构上找原因了。每个人的眼睛都有一套精致的泪器，它包括泪腺、泪小点、泪小管、泪囊和鼻泪管这几个部分。位于眼眶外上方的泪腺分泌的泪液，流到眼睛的角膜和结膜上，能起到湿润、保护眼睛的作用。然后，泪液通过眼睛内侧的泪小点，