

# 青少年近视眼的 保健与治疗

张正贤 等编著



中国中医药出版社

# 青少年近视眼的保健与治疗

主编：张正贤

编委：张正贤 柯兴桥 冀振华  
朱明方 陈沛沛

中国中医药出版社

(京) 新登字 025 号

青少年近视眼的保健与治疗

主编 张正贤

\*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

邮编: 100027 电话: 4652210 电挂: 3406

---

新华书店总店北京发行所发行 固安县新星印刷厂

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 95 千字

\*

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

---

ISBN7-80089-369-3/R·370 定价: 4.50 元

## 内 容 提 要

本书是一本防治近视眼病的专书。书中系统总结了近视眼的中西医结合保健、治疗方法。

全书共分六章，详细地介绍了眼的结构与功能、视力检查方法、近视眼的特点及发病因素、近视眼的预防及中医药治疗。其中预防及治疗为全书的重点。

本书可供医务人员、教师、家长及青少年阅读使用。

# 前 言

人们都希望自己有一双明亮的眼睛，以享受大自然五彩缤纷的美景，顺利从事学习及工作。而近视和弱视的发生却严重地影响着青少年的身心健康，近年来，中小学生的视力下降率和近视发病率呈明显的上升趋势。据统计：中小学生的视力不良率为 36.79%；小学生视力下降率有的高达 10~15%；初中生达 40~45%；儿童弱视发病约 3%。近视、弱视不仅发病率高，且治疗难度大、疗程长，防治近视和弱视的工作涉及千家万户，关系到中华民族的未来，作为医务工作者更有义不容辞的责任。我们根据自己长期的临床经验，并参阅了防治近视、弱视的大量文献，编撰成此书。该书力求做到理论联系实际，防治方法不仅简便而且行之有效。可谓集中西医防治近视、弱视方法之大成。此书可供医务人员、教师、家长参考，也可作青少年自我保健之指南。由于我们水平有限，不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

# 目 录

第一章 眼的结构与功能	(1)
一、眼球的发育过程	(1)
二、眼球的基本构造	(2)
1. 眼球壁	(2)
2. 眼内容物	(3)
三、眼球的附属器官	(4)
1. 眼眶	(4)
2. 眼睑	(4)
3. 结膜	(4)
4. 泪器	(4)
5. 眼外肌	(5)
四、眼睛视物的原理	(5)
五、中医对眼的认识	(6)
(一) 眼睛的部位划分——五轮	(6)
1. 肉轮	(7)
2. 血轮	(8)
3. 气轮	(8)
4. 风轮	(8)
5. 水轮	(8)
(二) 眼睛与脏腑的生理联系	(8)
第二章 视力检查的方法	(10)
一、视力检查的两种方法	(10)

1. 远视力检查法 .....	(10)
2. 近视力检查法 .....	(12)
二、几种常用的视力表 .....	(12)
三、视力检查的注意事项 .....	(12)
1. 远视力检查的注意事项 .....	(13)
2. 近视力检查的注意事项 .....	(13)
四、饱和视力与矫正视力 .....	(14)
1. 饱和视力 .....	(14)
2. 矫正视力 .....	(14)
<b>第三章 近视眼的中医药防治 .....</b>	<b>(16)</b>
一、近视眼的有关概念及特点 .....	(16)
(一) 从什么叫近视眼谈起 .....	(16)
(二) 青少年近视眼的基本类型 .....	(18)
1. 单纯性近视 .....	(18)
2. 病理性近视 .....	(21)
(三) 青少年近视眼的临床特点 .....	(22)
(四) 青少年近视眼的发病状况 .....	(26)
(五) 近视眼对青少年的危害性 .....	(28)
1. 影响学习、工作和生活 .....	(28)
2. 影响身体的健康成长 .....	(29)
二、青少年近视眼的发病因素 .....	(29)
(一) 青少年为什么容易发生近视眼 .....	(29)
(二) 青少年近视眼的基本发病因素 .....	(31)
1. 用眼时间过长 .....	(31)
2. 光线或弱或强 .....	(31)
3. 用眼距离过近 .....	(32)
4. 读、写姿势不当 .....	(33)

5. 睡眠时间不足 .....	(34)
6. 上课喜欢拖堂 .....	(35)
7. 近视与遗传 .....	(35)
8. 近视与体质 .....	(37)
9. 近视与营养 .....	(37)
10. 近视与吸烟 .....	(38)
(三) 中医对近视眼病因病机的认识 .....	(39)
1. 先天肾精亏虚 .....	(39)
2. 后天脾气不足 .....	(39)
3. 久视阴血暗耗 .....	(39)
三、青少年近视眼的预防 .....	(39)
(一) 调理先天 .....	(39)
1. 调情志 .....	(40)
2. 调饮食 .....	(40)
3. 防疾病 .....	(41)
4. 戒烟酒 .....	(41)
(二) 培养后天 .....	(41)
(三) 创造良好条件 .....	(42)
1. 合格的教室 .....	(42)
2. 适宜的桌椅 .....	(42)
3. 适度的光线 .....	(42)
(四) 养成良好的习惯 .....	(43)
1. 要端正读写姿势 .....	(43)
2. 用眼不要持久战 .....	(43)
3. 观看电视要卫生 .....	(43)
(五) 严密观察视力 .....	(44)
1. 要经常观察 .....	(44)



2. 要定期检查	(44)
(六) 坚持用眼保健	(45)
1. 坚持望远训练	(45)
2. 常做眼保健操	(45)
附一：眼保健操	(46)
附二：传统眼保健功	(48)
四、近视眼的中医药治疗	(50)
(一) 单方验方	(50)
1. 抗近视方	(50)
2. 定志丸与黄精糖浆	(53)
3. 疴明眼丸	(54)
4. 安神复明片	(55)
5. 自拟增光丸	(55)
6. 增视1号片	(56)
7. 近视灵冲剂	(57)
8. 其它经验方	(57)
(二) 辨证论治	(58)
1. 张氏六型论治法	(58)
2. 文氏四型论治法	(59)
(三) 中药滴眼	(59)
1. 增视眼药水	(59)
2. 丹参眼药水	(61)
3. 夏天无眼药水	(61)
4. 川芎嗪眼药水	(62)
5. 近视Ⅰ号和近视Ⅱ号眼药水	(62)
6. 红花眼药水	(62)
(四) 贴穴疗法	(64)

1. 贴穴宁贴穴 .....	(64)
2. 麝香膏贴穴 .....	(64)
(五) 针刺治疗 .....	(65)
1. 疗法一 .....	(65)
2. 疗法二 .....	(66)
3. 疗法三 .....	(66)
4. 疗法四 .....	(66)
5. 疗法五 .....	(67)
6. 疗法六 .....	(67)
7. 疗法七 .....	(68)
8. 疗法八 .....	(68)
9. 疗法九 .....	(68)
10. 疗法十 .....	(69)
(六) 耳针疗法 .....	(69)
1. 疗法一 .....	(69)
2. 疗法二 .....	(69)
3. 疗法三 .....	(70)
4. 疗法四 .....	(70)
5. 疗法五 .....	(70)
6. 疗法六 .....	(71)
7. 疗法七 .....	(71)
8. 疗法八 .....	(72)
9. 疗法九 .....	(72)
(七) 按摩疗法 .....	(73)
1. 颈脊按摩综合疗法 .....	(73)
2. 整骨梳筋法 .....	(73)
3. 按摩四白等穴 .....	(74)

(八) 其他疗法 .....	(75)
1. JG-4型 He-Ne 激光针灸仪治疗 .....	(75)
2. 激光治疗 .....	(75)
3. MZ-1 型脉冲仪配合按摩治疗 .....	(75)
4. 针刺微电法治疗 .....	(75)
附一: 常用治疗近视眼的耳穴图 .....	(78)
附二: 治疗近视眼常用耳穴的定位表 .....	(79)
(九) 气功疗法 .....	(76)
1. 综合气功矫治近视眼 .....	(77)
2. 铜钟气功防治近视眼 .....	(80)
3. 增视功防治近视眼 .....	(81)
4. 运目治疗近视眼 .....	(84)
5. 气功结合推拿治疗近视眼 .....	(84)
6. 气功点穴治疗近视眼 .....	(84)
7. 意拳健身桩治疗近视眼 .....	(85)
8. 点穴按摩气功防治近视眼 .....	(85)

附: 望远疗法

<b>第四章 弱视眼的中医药防治</b> .....	(96)
<b>一、弱视的发病因素</b> .....	(97)
1. 中枢功能抑制学说 .....	(97)
2. 发育抑制学说 .....	(97)
3. 大脑内的相互作用 .....	(97)
<b>二、弱视的分类及发病机理</b> .....	(97)
1. 斜视性弱视 .....	(98)
2. 屈光参差性弱视 .....	(98)
3. 屈光不正性弱视 .....	(98)
4. 形觉剥夺性弱视 .....	(98)

5. 先天性弱视 .....	(98)
三、祖国医学对弱视的认识 .....	(98)
四、弱视的诊断及鉴别诊断 .....	(99)
附表: 弱视的定义、分类及疗效评价标准 .....	(100)
1. 定义 .....	(101)
2. 分类 .....	(101)
3. 疗效评价标准 .....	(101)
五、弱视的治疗 .....	(102)
(一) 辨证论治 .....	(102)
1. 肝经风热 .....	(102)
2. 余热稽留 .....	(102)
3. 脾胃虚弱 .....	(102)
4. 肝肾阴虚 .....	(102)
5. 湿浊郁聚 .....	(102)
(二) 经验方 .....	(102)
1. 增视明 .....	(102)
2. 增视丸 .....	(103)
3. 弱视 1 号方 .....	(103)
4. 治弱毓光汤 .....	(103)
(三) 针灸治疗 .....	(103)
1. 针刺治疗各种弱视 .....	(103)
2. 针刺治疗瘵病性弱视 .....	(104)
3. 针刺特定部位 .....	(105)
(四) 耳穴敷贴 .....	(106)
(五) 按摩疗法 .....	(106)
(六) 中西医结合综合疗法 .....	(107)
1. 中心注视 .....	(107)

2. 旁中心注视 .....	(107)
3. 中医药治疗 .....	(108)
4. 同视机巩固 .....	(108)
5. 斜视手术 .....	(108)
(七) 其他疗法 .....	(108)
1. 中心固视弱视的治疗 .....	(108)
2. 旁中心固视(偏心固视)弱视的治疗 .....	(109)
3. 综合治疗 .....	(111)
4. 其他 .....	(112)
六、弱视儿童视功能康复 .....	(114)
(一) 儿童弱视治疗后复发问题 .....	(114)
(二) 结合儿童心理特点提高弱视疗效 .....	(115)
(三) 不可忽视家长、幼教人员及小学教师在弱视治疗 中的作用 .....	(118)
(四) 弱视儿童治疗中应注意的问题 .....	(119)
1. 遮盖性弱视 .....	(119)
2. 发生斜视 .....	(119)
3. 复视 .....	(119)
4. 发热对弱视治疗的影响 .....	(120)
七、几种有效的弱视治疗仪介绍 .....	(120)
(一) 红、蓝光闪烁弱视治疗仪 .....	(120)
(二) 音乐红光闪烁描绘弱视电子治疗仪 .....	(121)
(三) ZRZY-I型综合弱视治疗仪 .....	(122)
(四) 弱视刺激仪系列产品 .....	(122)

人们常说：“爱护眼睛要象爱护自己的生命一样”。这是因为眼睛是人体最重要的感觉器官之一，人们无论是从事学习与工作，还是娱乐和生活，一时一刻也离不开它；美丽的湖光景色，锦绣的大好河山……，一切都是通过眼睛敏锐的感觉而反映到大脑的；文化知识的积累，科学技能的掌握，亦无不是这样……。所以，人们又常把眼睛说成是人类的第二生命，掌握知识的法宝。

## 第一章 眼的结构与功能

### 一、眼球的发育过程

人类的眼睛在母亲怀孕 2 个月左右就开始形成，这时的眼称为胚眼。胚眼是由中枢神经系统直接发育而来的。以后，随着胚眼体积的增大，各器官进一步分化而逐渐发育成熟。眼球的整个发育过程中是：1~3 岁期间发育较为迅速，以后变得缓慢；但到了青春发育期，眼球发育又加快，一般在 15~16 岁时已基本上如成人大小；以后改变甚微，每年约增长 0.1 毫米，直到 25 岁左右才完全定型。正常成人的眼球前后直径约 24 毫米，新生儿的眼球小，前后直径为 15 毫米左右。

可见，眼球同全身其它器官一样，是逐渐地生长发育的。在胚眼期间如有不良因素，就会造成眼球先天发育不良或畸形；青少年阶段若用眼不当，使眼过度疲劳，则易形成近视

眼等病。故在眼球生长发育阶段注意加强保护，对维护眼睛的健康显得尤为重要。

## 二、眼球的基本构造

眼球略呈圆形，是由眼球壁及其里面的内容物所构成的。

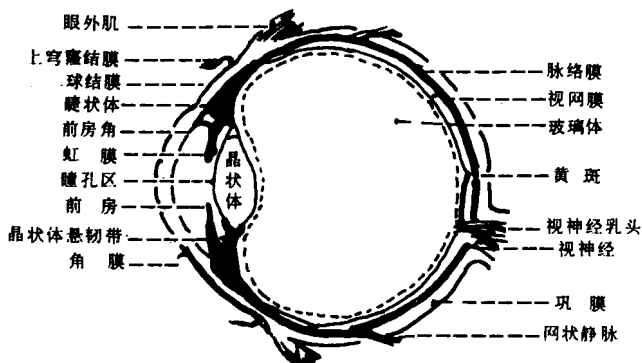


图 1-1 眼球的构造 (切面图)

### 1. 眼球壁 由外、中、内三层膜组成 (图 1-1)

(1) 外层为纤维膜：有保护眼球内部组织和维持眼球形状的作用。此膜前面中央的一小部分为角膜（中医称“黑睛”），完全透明、光滑，并略向前突出。外界光线首先由此通过，如果角膜不透明，视力就减退，甚或失明。此膜后面的六分之五为瓷白色不透明的巩膜（中医称“白睛”，俗称“眼白”），结构坚韧。巩膜与角膜交接处为角膜缘。

(2) 中层为色素膜：有丰富的血管和色素。因呈紫葡萄色，又称“葡萄膜”。色素膜包括虹膜、睫状体和脉络膜三部分。虹膜中央有一个圆形的孔叫瞳孔（中医称为“瞳仁”或“瞳神”），它可随外界光线的强弱而自动缩小或放大，如同照相机的光圈可以调节进入眼内的光线一样。睫状体（内含睫

状肌)与虹膜相连,主要功能是产生眼内的房水,并且和晶状体共同起着调节作用。睫状体后面为脉络膜,内有丰富的血管,供给视网膜营养。脉络膜还含有丰富的色素细胞,呈棕黑色,它和视网膜色素上皮层一起使眼球内部形成犹如照相机“暗箱”似的环境,以阻断透过巩膜进入眼内的光线,保证视物清晰。

(3)内层为视网膜:俗称眼球的“底板”,紧贴着脉络膜,它是一层透明的具有感觉光线作用的神经组织膜,含有大量的神经细胞和神经纤维。视网膜上有一略带黄色小凹的视力最敏感的区域即称黄斑部。当光线进入眼内后,由神经细胞感受后产生神经冲动,传导至大脑,而形成感光,包括辨别及感受光的能力的光觉,辨别颜色的色觉以及分清物体形状的形觉等,其统称为视觉。

2. 眼内容物 包括房水、晶状体、玻璃体等透明组织,它们同角膜一起构成眼的屈光系统,能使光线通过并且屈折光线,使物体的焦点正好落在视网膜上,形成清晰的物象。

(1)房水:角膜后面、虹膜和晶状体之间的空隙叫前房;虹膜后面、睫状体和晶状体赤道之间的环形间隙叫后房。房水即眼内液,为透明液体,充满前房和后房。其为睫状体所产生,由后房经过瞳孔入前房,再由角膜与巩膜连接处的巩膜静脉窦回流,最后进入血循环。房水的主要功能是营养晶状体、角膜内皮和维持眼内压。

(2)晶状体:是一个双凸面的透明体,位于虹膜和玻璃体之间。其赤道部借细丝似的晶状体悬韧带与睫状体相连接。晶状体悬韧带是一种弹性组织,随着睫状体中睫状肌的收缩或放松,晶状体的凸度产生变化,就象照相机上的镜头可以调节焦点,使远近的物体都能看清楚一样。



(3) 玻璃体：它是凝胶状透明组织，充满在晶状体后面的眼球腔内。除能通过光线外，还能保持眼球的外形和维持眼内压。

### 三、眼球的附属器官

眼球的附属器官包括眼眶、眼睑、结膜、泪器和眼外肌等，它们是眼球的良好保护器（图 1-2）。

1. 眼眶 由 7 块骨头组成，呈漏斗形。眼球的四分之三在眼内，四分之一暴露在眶外。眶内有丰富的脂肪、筋膜、神经和血管，它们如同是一个软垫，让眼球舒适地躺在其

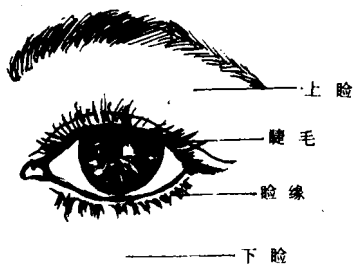


图 1-2 眼睛外形

间。眼眶四周的七块骨头，犹如铜墙铁壁似地保护着眼球，防止被伤。

2. 眼睑 位于眼眶前方，分上眼睑和下眼睑（中医称“胞睑”）。其专管眼睛的睁开和闭合，即所谓“瞬目运动”。上下眼睑的边缘有睫毛，它是眼球的屏障，可预防风沙和尘粒的侵害。

3. 结膜 是覆盖在眼睑里面和巩膜表面一层透明薄膜，经常保持湿润，有减少眼球摩擦的作用。

4. 泪器 包括分泌泪液的泪腺和排泄泪液的泪道（图 1-3）。泪腺位于眼眶的外上侧，有许多细小的泪腺管开口在上眼睑的穹窿部。泪液靠瞬目运动连续不断地从泪腺分泌出来，均匀分布在角膜、结膜表面。分泌泪液的作用主要有三：一