

Jin Shi Yan de
Zi Wo
Tiao Hu

近视眼的 自我调护

◎ 编者 战雅莲 李红珠 常 宇



科学技术文献出版社

近视眼的自我调护

编者 战雅莲 李红珠 常 宇

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

近视眼的自我调护/战雅莲等编. -北京:科学技术文献出版社,2008.5

ISBN 978-7-5023-5964-5

I. 近… II. 战… III. 近视-防治 IV. R778.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038555 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 162 千

印 张 7.5

印 数 1~6000 册

定 价 13.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

近视眼是困扰现代人的常见健康问题。本书以通俗的语言,阐述近视眼的日常养护与自我调治,包括膳食疗法、运动疗法、自然疗法、体操疗法、瑜伽疗法等。所选方法简便易学,在家中就可轻松进行,近视眼患者不妨一试。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

前 言

我们每天从外界获得的信息中,绝大多数是通过眼睛实现的。随着信息时代的来临,人们对外界信息的获取越来越依赖于书籍、报纸、杂志、电视、电脑网络等视觉信息,于是,眼睛变得越来越累了。同时,在飞速发展的现代社会中,竞争非常激烈,学生们每天忙于功课,成人则每天忙于工作,往往无暇顾及自己的视力问题,在不知不觉中,许多人的眼睛近视了,有些人已发展成为高度近视,有的人则因近视而致盲,严重地影响了生活质量。

目前,我国青少年近视眼发病率高达 50%~60%,位居世界第 2 位,而且还有不断上升的趋势。近视问题,特别是青少年近视问题,已经越来越成为全社会关注的焦点。世界各国在青少年视力保健方面都投入了巨大的人力、物力,但目前,近视问题依然是困扰人们的一大社会问题。

其实,近视眼作为一种与生活方式相关的疾病,通过培养正确的生活方式是可以防治的。如果每天抽出一段时间做眼保健操,或者在紧张的学习、工作间隙,闭目休息几分钟,对保护视力很有作用。正如专家们呼吁的那样,预防近视、防止高度近视比单纯治疗近视眼更有现实意义。因此,笔者查阅大量与防治近视眼有关的书籍与最新发表的文章,筛选出便于操作、切实可行的治疗与保



健方法汇成此书。真诚地希望此书的出版能使广大读者了解更多的眼保健知识,为近视的预防工作尽一点微薄之力。

本书分为3部分,第一部分概述近视眼的流行病学常识、近视眼的表现、近视眼的发病机理、近视眼的不良后果等。第二部分介绍本书涉及的经络腧穴、取穴方法、防治近视眼常用的经穴等。第三部分为本书的重点,主要介绍近视眼的日常养护方法,包括合理用眼、正确地配戴眼镜、合理的饮食、适度的体育锻炼、雾视疗法防治近视眼、远眺法防治近视眼、15点训练法防治近视眼、近视眼的中医辨证论治、防治近视眼的中成药、防治近视眼的方剂及单方与验方、药膳防治近视眼、药茶防治近视眼、按摩疗法防治近视眼、灸疗防治近视眼、拔罐防治近视眼、刺血疗法防治近视眼、刮痧疗法防治近视眼、耳穴疗法防治近视眼、手疗防治近视眼、足疗防治近视眼、穴位敷贴防治近视眼、体操防治近视眼、瑜伽防治近视眼、情绪疗法防治近视眼等内容。由于水平有限,疏漏与不足之处在所难免,欢迎批评指正。

眼睛是心灵的窗户,让我们将保护视力作为一种生活习惯,愿每个人都有一双明亮的眼睛。

目 录

一、概 述	(1)
(一)近视眼的流行病学常识	(1)
(二)近视眼的表现	(5)
(三)近视眼的发病机理	(6)
(四)近视眼的不良后果	(10)
二、与近视眼相关的经络腧穴知识	(11)
(一)经络腧穴简介	(11)
(二)取穴方法	(12)
(三)防治近视眼常用的经穴	(16)
(四)防治近视眼常用的经外奇穴	(64)
三、近视眼的日常养护	(68)
(一)合理用眼	(68)
(二)正确地配戴眼镜	(75)
(三)合理的饮食	(77)
(四)适度的体育锻炼	(83)
(五)雾视疗法防治近视眼	(84)
(六)远眺法防治近视眼	(85)
(七)15 点训练法防治近视眼	(86)
(八)近视眼的中医辨证论治	(87)



(九)防治近视眼的中成药	(89)
(十)防治近视眼的方剂及单方、验方	(94)
(十一)药膳防治近视眼	(100)
(十二)药茶防治近视眼	(118)
(十三)按摩疗法防治近视眼	(124)
(十四)灸疗防治近视眼	(147)
(十五)拔罐防治近视眼	(155)
(十六)刺血疗法防治近视眼	(165)
(十七)刮痧疗法防治近视眼	(170)
(十八)耳穴疗法防治近视眼	(175)
(十九)手疗防治近视眼	(188)
(二十)足疗防治近视眼	(198)
(二十一)穴位敷贴防治近视眼	(213)
(二十二)体操防治近视眼	(217)
(二十三)瑜伽防治近视眼	(222)
(二十四)情绪疗法防治近视眼	(227)
参考文献	(229)

一、概 述

（一） 近视眼的流行病学常识

近视眼是屈光不正的一种，是指视力下降，看远物模糊不清，看近物清楚，佩戴眼镜进行矫正后远视力可以提高的一类眼病。

在我国，近视眼的发病率为 33.6%，青少年的近视发病率一直居高不下，而且初始患者年龄越来越小。据调查，小学生近视发病率为 22.78%，中学生为 55.2%，大学生为 76.74%。农村学生的近视眼发病率要低于城市学生，中小城市学生的近视眼发病率要低于大城市学生。目前，青少年近视已成为全社会所关注的问题，我国每年在防治近视方面投入的人力和物力也相当多。

那么，哪些人容易患近视眼呢？

1. 黄种人近视眼的发病率最高

据调查，黄种人近视眼的发病率是最高的，其次是白种人，



而黑种人近视眼的发病率非常低。

2. 父母为近视眼者，子女近视眼的发病率较高

家中父母双方均为近视眼者，子女患近视的可能性明显增高。父母中有一方为近视眼者，其子女近视的发病率高于父母视力正常的人。如果父母是高度近视眼，那么其子女可能很早就患近视，而且度数很高。

3. 读书、写字时距离过近的人患近视眼的几率明显增高

读书、写字时距离过近是导致近视眼的主要原因之一。青少年眼睛的调节能力很强，当书本与眼睛的距离很小时仍能看得清楚，但如果经常保持近距离看书、写字，就会使睫状肌过度调节，从而引起痉挛，形成假性近视。时间久了，眼球前后径就会变长，形成真性近视。

4. 习惯于持续用眼时间过长的人易患近视眼

经常长时间读书、写字、用电脑或看电视，且不注意中间休息的人，容易患近视眼。这是因为长期持续用眼看近处，会使眼肌长时间处于紧张状态，从而形成痉挛，当再看远处时，就不能够放松，而不能看清楚。久而久之，就会形成近视眼。

5. 喜欢躺着看书的人易患近视眼

喜欢躺着看书的人容易患近视眼，这是因为躺着看书时，两眼不在水平状态，眼与书的距离不一致，书本上的照明度不均



匀，从而使眼的调节紧张。而且，在躺着看书时，也难以保证眼睛与书本之间的距离。时间久了，就会形成近视。

6. 喜欢在坐车或走路时看书的人易患近视眼

在坐车或走路时看书，眼睛与书本的距离是不固定的，而且通常照明条件也达不到要求，使眼睛易于疲劳，所以经常坐在车上看书或走路时看书的人易患近视眼。

7. 长期在过强或过弱的光线下看书的人易患近视眼

看书时如果光线过强，会在书面上产生强烈的反射，刺激眼睛，使眼睛不适。如果光线过弱，在正常的阅读距离不容易看清，于是就会不由自主地凑近书本，从而使眼睛调节过度，易于疲劳而形成近视。

8. 偏食者容易患近视眼

偏食会使体内营养不均衡，合成蛋白质成分不全，从而影响巩膜的胶原纤维合成，使巩膜变软，从而导致近视的发生。其中长期缺钙的人，容易患近视，因为体内钙的缺乏可使巩膜的硬度降低，对眼内压的承受力下降，眼球易于变大而形成近视；特别喜欢甜食的人，近视的发病率会高于普通人，这是因为过多地食用甜食，会使体内血糖过高，使血液呈酸性，从而中和了体内的钙，使巩膜变软，形成近视。



9. 体质较弱的人易患近视眼

体质较弱的人比普通人易患近视眼，这是因为体质较弱的人眼球壁弹性减弱，眼轴容易伸长，从而形成近视。加之这类人大多不喜欢户外活动，空闲时间多用来读书、看电视、上网等，因而不利于眼睛的放松。

10. 长期睡眠不足的人易患近视眼

长期睡眠不足的人，可引起全身自主神经功能紊乱，进而影响眼部的神经，引起眼睛睫状肌调节功能失调，从而易发生近视。

11. 长期注视电脑或电视屏幕的人易患近视眼

据调查，青少年在看电视 1~3 小时以后，有 61.4% 的人视力下降。长期注视电脑或电视屏幕可产生眼干、眼涩、眼疲劳等症状，从而易产生近视。

12. 儿童期患有某些疾病也易导致高度近视眼

有的儿童在患麻疹、天花、肺炎等发热性疾病后，会发生高度近视，这是因为这些疾病会使机体代谢能力下降，影响巩膜的弹性纤维、胶原纤维合成，使眼球壁变薄而不能抵挡眼内压，从而形成高度近视。

13. 胎儿期母亲或胎儿患病可引起出生时先天性高度近视

胎儿期巩膜非常娇弱，这时营养不良或患有发热性疾病，使



机体代谢能力下降，影响巩膜的弹性纤维、胶质纤维合成，眼球壁比正常人薄，容易形成高度近视。

14. 双生子易患近视眼

据调查，双生子近视眼的发生率高于一般人，这是因为双生子在胎儿期营养不足，从而影响眼球的发育，使巩膜组织脆弱，容易扩张，从而形成近视。

（二） 近视眼的表现

近视眼的主要表现是看远物模糊，看近物清晰。根据近视的程度不同，症状也有所不同。

1. 近视眼的先期表现

近视发生之前，会出现一些眼部的疲劳症状，如看书时感觉字迹重影，看东西时爱皱眉，在长时间看近（或看远）后移向远处（或近处）时，眼前会出现短暂的模糊不清现象。有的人会出现眼睛干涩、灼热、发痒，眼部胀痛等症状，有的人会引起偏头痛及颈项、肩背等部位酸痛。还可以出现一些全身神经失调的症状，如学习时缺乏耐性，容易产生厌烦情绪，听课时注意力不集中，思维能力减退，反应较以前迟钝，学习成绩下降，对原来喜欢的东西也缺乏兴趣，脾气急躁，晚上失眠多梦，眩晕，食欲不振，易于疲倦，懒散，与同学关系恶化等。当孩子出现了以上全部或其中一部分症状时，家长应及时带孩子去医院检查是否发生了近视。



2. 近视眼的临床症状

如视远物模糊、视近物清晰，眼部容易疲劳，常喜欢眯起眼睛看东西，看物时喜欢凑到近处等。部分患者可发生外斜视。当发展到中、高度近视时，会出现玻璃体混浊和液化的症状，患者经常感到眼前有黑影飘动，像小飞虫一样，常常感觉眼前有闪光等。高度近视眼者眼球呈突出状态。

（三） 近视眼的发病机理

正常人的眼睛在没有任何调节的状态下，来自无限远的平行光线（5 米以外目标投射的光线被当做平行光线）经过眼的屈光系统，能在视网膜上形成清晰的焦点。在某些因素的影响下，眼的屈光能力或眼轴发生变化，使得平行光线进入眼内后在视网膜之前形成焦点，因而外界物体在视网膜上不能形成清晰的影像，于是，就形成了近视。近视的人会感觉远处的东西看不清楚，但看近处的东西却不受影响。

引起近视眼的因素有很多，下面具体介绍一下。

1. 用眼距离过近

青少年眼睛的调节能力很强，当书本与眼睛的距离很小时仍能看得清楚，非常容易养成过近距离用眼的习惯。但如果经常保持近距离看书、写字，就会使睫状肌过度调节，从而引起痉挛，形成调节性近视，即假性近视。如果长期调节过度，使睫状肌不能灵活伸缩，辐辏作用加强，使眼外肌对眼球施加压力，眼内压



增高，眼内组织充血。青少年眼球组织比较娇嫩，眼球壁受压后会渐渐延伸，眼球前后径就会变长，超过了正常值，就形成了轴性近视，即真性近视。

2. 连续用眼时间过长

长期持续用眼看近处，会使眼睛调节功能过度疲劳、眼内压升高、眼外侧的肌肉对眼球的压力增加，从而促使眼球前后轴伸长，形成近视眼。

3. 读书、写字时姿势不正确

读书、写字时姿势不正确，容易使眼睛离书本的距离过近，或眼睛与书本的视线角度不正，从而导致调节异常紧张，容易形成近视；躺着看书时，两眼不在水平状态，眼与书的距离不一致，书本上的照明度不均匀，从而使眼的调节紧张。而且，在躺着看书时，也难以保证眼睛与书本之间的距离。时间久了，就会形成近视。

4. 照明光线过强或过弱

看书时，如果照明光线过强，就会在书面上产生强烈的反射，刺激眼睛，使眼睛感到不适；如果照明光线过弱，在正常的阅读距离就不容易看清，于是就会不由自主地凑近书本，从而使眼睛调节过度，易于疲劳而形成近视。

5. 坐车或走路时看书

在坐车或走路时看书，由于车厢或身体在不停地晃动，眼睛



与书本的距离无法固定，而且通常照明条件也达不到要求，使眼睛易于疲劳，故容易发生近视。

6. 长期注视电脑或电视屏幕

随着社会的不断进步，人们对外界信息的获取越来越多地依赖于电视、电脑等视频环境，由此也引发了不少的眼病，成为青少年视力下降的原因之一。长期注视电脑或电视屏幕容易引起“视频终端综合征”，出现眼干、眼涩、眼疲劳等症状。据调查，青少年在看电视1~3小时以后，有61.4%的人视力下降。

7. 遗传因素

近视眼的发生有遗传倾向，特别是高度近视眼。高度近视眼属于常染色体隐性遗传，而一般近视眼属于多因子遗传。

8. 弱体质

体质弱的人眼球壁弹性减弱，眼轴容易伸长，从而形成近视。加之这类人大多不喜欢户外活动，空闲时间多用来读书、看电视、上网等，因而不利于眼睛的放松。

9. 偏食

偏食会使体内营养不均衡，合成蛋白质成分不全，从而影响巩膜的胶原纤维合成，使巩膜变软，从而导致近视的发生。其中长期缺钙的人，容易患近视，因为体内钙的缺乏可使巩膜的硬度降低，对眼内压的承受力下降，眼球易于变大而形成近视；特别喜欢吃甜食的人，近视眼的发病率会高于普通人，这是因为过多



地食用甜食，会使体内血糖过高，使血液呈酸性，从而中和了体内的钙，使巩膜变软，形成近视。

10. 睡眠不足

睡眠不足可引起全身自主神经功能紊乱，进而影响眼部的神经，引起眼睛睫状肌调节功能失调，导致近视。另外，长期在灯光下睡觉也会影响视力的正常发育，因为在灯光下睡觉时，光线会持续地刺激眼睛，使眼睛和睫状肌不能得到充分的休息。

11. 疾病

某些疾病可因改变晶体或角膜的屈光力而形成近视眼，如糖尿病、青光眼、白内障早期、角膜葡萄肿、晶体核异常、晶体移位等。此外，胎儿期母亲和胎儿患有某些疾病，会引起小儿先天性高度近视眼。这是因为胎儿期巩膜非常娇弱，这时营养不良或患有发热性疾病，使机体代谢能力下降，影响巩膜的弹性纤维、胶质纤维合成，使小儿眼球壁比正常人薄，容易形成高度近视。儿童期患麻疹、天花、肺炎等发热性疾病后，易发生高度近视眼，这是因为这些疾病会使机体代谢能力下降，影响巩膜的弹性纤维、胶质纤维合成，使眼球壁变薄而不能抵挡眼内压，从而形成高度近视。

12. 其他因素

据统计，双生子、早产儿、低体重儿近视眼的发病率高于一人。