

青少年近视眼 综合自我防治法

黄茂武 编

华南理工大学出版社

青少年近视眼 综合自我防治法

黄茂武 编

华南理工大学出版社

青少年近视眼综合自我防治法

黄茂武 编

华南理工大学出版社出版发行

(广州 五山)

各地新华书店经销

广东番禺县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张, 1.375字数, 31千

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数: 1—10200

ISBN 7—5623—0232—4/G·38

定价: 1.00元

前 言

眼是看东西的器官，称为视觉器官。视觉器官对外界物体发出的光线刺激最敏感，它不仅使我们能够认识外界物体的大小、形状、颜色、位置和运动情况，还可以帮助我们维持身体的平衡。我们人类认识过程的第一步，首先就是通过各种感觉器官来感觉客观世界的现象，而眼睛是一个十分重要的感觉器官。每个人都希望有一双炯炯有神的眼睛，都希望有敏锐的视力。然而有些人却只能看清近物，辨不清远物，这就是近视眼。近年来，世界各国近视眼的急剧增加，已成为一个严重的社会医疗问题。我国也是一个近视眼的多发国家，据统计，学生近视眼的发病率高达40%，被列为青少年多发病的首位，这不能不引起社会各界的高度重视。因此，保护视力，防治近视眼，在广大青少年当中是很有必要的。

本书通过剖析眼的结构、近视的类型及造成近视眼的原因，结合教学和临床实践，并根据青少年的特点，总结了几种行之有效的综合“自我”防治近视眼的方法（包括气功自我导引疗法、指压点按法、耳穴疗法、梅花针疗法、运动疗法及饮食疗法等）。其特点是以“自我”治疗为主，动作简单易学，文字通俗易懂；疗法既可整体连贯进行，又可单独选择一种或几种交替进行。广大青少年只要坚持练习，认真掌握方法，其防治近视眼的效果是显著的。

本书在编写过程中，得到刘克荣、林彩嫦副教授的鼓励和指导，并亲自审阅。在此一并致谢。

黄茂武

1990年9月于广州

目 录

一、眼的简单结构	(1)
(一)眼球	(1)
(二)眼的附属器	(2)
二、近视眼的几种类型	(2)
(一)假性近视	(2)
(二)中间性近视	(3)
(三)真性近视	(3)
三、近视眼的主要症状	(3)
四、造成近视眼的原因	(3)
(一)姿势不正	(4)
(二)光线不当	(4)
(三)暴饮暴食	(4)
(四)性情暴躁	(5)
(五)不经常运动	(5)
(六)身体发育不良	(5)
(七)日常饮食不合理	(5)
五、近视眼的预防	(6)
六、近视眼的治疗	(7)
(一)气功疗法	(7)
1. 疏肝法	(8)
2. 引气揉眼法	(10)
3. 观鼻功	(13)
4. 明目功	(14)
5. 快速矫治功	(14)

6. 增视运目功.....	(15)
7. 动静气疗法.....	(16)
(二) 指压按摩疗法.....	(16)
1. 注意事项.....	(17)
2. 动作.....	(17)
(三) 运动疗法.....	(21)
1. 注意事项.....	(21)
2. 动作.....	(21)
(四) 梅花针疗法.....	(26)
1. 取穴.....	(26)
2. 方法.....	(26)
(五) 耳穴治疗法.....	(27)
1. 耳穴电疗法.....	(27)
2. 耳穴按摩法.....	(27)
3. 耳针疗法.....	(27)
(六) 饮食疗法.....	(29)
1. 多吃含维生素A和B ₁ 的食物.....	(29)
2. 多吃明目补肝的食物.....	(29)
3. 多吃对视力有益的食物.....	(29)
七、验案例举.....	(30)
八、常用眼科针刺、点按穴位表.....	(32)
附录：穴位示意图.....	(38)

一、眼的简单结构

眼的结构很像一个照相机，它能接受外界物体发出的光线，经过折射以后在眼内形成物像，引起眼感光细胞的活动，产生神经冲动，通过视觉神经通路传到大脑皮质而产生视觉。它是由眼球和附属器两个部分组成的。

（一）眼球

眼球好像一个橘子，由外壳和内容物组成（见图1）。

1. 眼球外壳

眼球外壳分外、中、内三层。

外层包括角膜和巩膜。角膜，在眼黑前面的一层透明膜。巩膜，就是眼白部分，不透明。

中层是葡萄膜，有着丰富的血管，好像紫葡萄。它又分前、中、后三部分。前部称虹膜，俗称黑

珠，中央有着小孔，又称瞳孔。虹膜又把角膜与晶状体之间的空腔分为前房与后房，有房水流通。中部称睫状体，前端和虹膜根部相连。后部称脉络膜，在睫状体后面，是一层色素膜。

内层称视网膜，与葡萄膜相连，有着丰富的神经细胞。在视神经入口处，为视神经乳头，其颞侧有一凹陷，名为黄斑部中心凹。

2. 眼球内容物

眼球的内容物包括房水、晶状体和玻璃体。

房水，容于前后房内，是由睫状体产生。

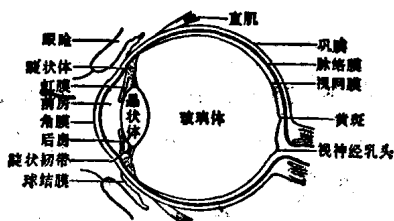


图1

玻璃体，是胶汁样的透明体，容在晶状体后面的空腔内。

眼的附属器包括眼眶、眼外肌、眼睑、结膜和泪器(见图2)。

图 2

眼睑，俗称眼皮，边缘生有睫毛。上下眼睑两端交接处，靠近鼻梁的称内眦；靠近太阳穴的称外眦。上下眼睑内眦突起的地方，各有一小孔称泪点。

泪器，分为泪腺和泪道二部分。泪腺，位于眼眶的外上方，有上泪腺和下泪腺，分泌泪液，湿润眼球。泪道，是由泪点、泪小管、泪囊、鼻泪管等部分组成。

二、近视眼的几种类型

（一）假性近视

视眼球没有变形，与正常人的眼球一样，前后直径没有变化，只是屈折力过强，使远处物象不能落在眼底视网膜

上，引起视物不清，这称为假近视。假近视往往见于年龄较小的、近视发生时间较短的少年儿童。假近视的视力不稳定，有时下降，有时上升。

（二）中间性近视

这种近视既有假近视又有真近视两种成分。使用一些防治方法后，视力可增进，但没有恢复到正常；近视度数可有下降，但没有消失。中间性近视既有调节因素，也有器质因素等原因。

（三）真性近视

眼球变形，前后直径过长（正常应为24毫米），使远处物像不能落在视网膜上，看不清远处的物体。真性近视多见于年龄较大、近视时间较久的青少年。

三、近视眼的主要症状

近视的主要症状是视物模糊，视力减退。近视在进展期主要表现为双眼球痛，看书视物模糊不清，不能远距离看视。近视较重者视力在0.1~0.3之间，轻度近视者视力一般在0.5~0.7之间。目为司视之窍，五脏六腑之精气皆上注于目而能视，若肝肾阴虚则视物昏花，失眠，健忘，舌红脉细。

四、造成近视眼的原因

正常的眼睛在看远处物体的时候，不需要调节，就可以

在视网膜上聚焦成像。而在看近处物体的时候，需要调节，增加晶状体的凸度，以加强折光能力，这样才能聚焦在视网膜上（见图3-1）。如果眼球的前后径太长，或者角膜和晶状体的凸度太大，折光能力太强，从远处来的光线在视网膜前已经聚焦，到达视网膜时又已分散，这时对远处的物体就看不清楚（见图3-2）。而近处物体来的光线不需要调节就可以看清楚，这就是近视眼（见图3-3）。

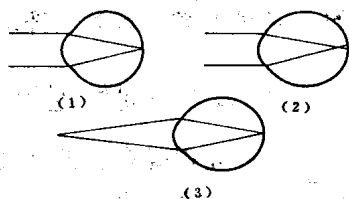


图3

造成近视眼的原因主要有以下几方面：

（一）姿势不正

在床上躺着或在摇动的车厢里或走路时看书；或在看书、写字时弯腰驼背，坐不端正；或长时间的低头学习等等，这些都可能引起头部，特别是眼睛得不到充分的血液供应，使抵抗力本来就很脆弱的眼轴延长，水晶体膨胀，造成近视或假近视。同时姿势不正所引起的头部血液循环不畅，还易引起肥厚性鼻炎等病，对造成近视也有一定的影响。

（二）光线不当

长时间在直射的强烈的阳光或光线非常暗弱的地方看书、写字，也易引起近视。

（三）暴饮暴食

胃与眼有着密切的关系。那些平时暴饮暴食，狼吞虎咽，不细嚼慢咽的人，易得近视。这是因胃中的食块膨胀，

造成胃肌弛缓和胃扩张，使腹部血液循环不畅，使头部得不到充分的血液供应而造成近视。

（四）性情暴躁

好怒的人，头部易充血、郁血，从而使眼球受压，血液循环不畅，久而久之就易得近视。

（五）不经常运动

不经常运动，而且喜爱饭后立即学习或工作的人，容易近视。因为这样易使腹部充血，头部缺血，引起消化不良，也易造成近视。

（六）身体发育不良

身体发育不良，特别是锁骨发育不正常，突不出来，与颈部靠得过近，压迫颈部血管神经等，妨碍头部的血液循环，也易得近视。

（七）日常饮食不合理

1. 吃糖过多

不少青少年嗜吃甜食，如面包、点心、糖果和加糖的饮料等。医学知识告诉我们，人体内的体液呈弱碱性。由于糖是酸性食物，过多摄入人体，体液就会发生相应的改变，而机体调节机能要设法迅速恢复体液原来的弱碱性，否则，新陈代谢就会发生紊乱。然而这一恢复过程需要消耗体内大量的碱性物质——钙。据测算，摄入6克糖需消耗相当于1.5公斤牛奶的含钙量。而当人体内钙和维生素B₁不足时，会直

接影响机体对眼内压的调节，造成视力的减弱。

2. 食品缺钙

视力正常的人，眼球壁有良好的弹力。而眼球壁的正常弹力是靠维生素B₁和钙质等主要物质来维持的。科学研究表明，在体内钙含量处于正常状态时，眼内压保持正常；当钙的摄入量不足时，会使眼球壁失去弹性，内压减弱。科学家认为，钙不足则易引起血液渗透而降低血压，导致晶状体和房水渗透压改变。当房水渗透压高于晶状体渗透压时，房水就会经过晶状体囊进入晶状体内，促使晶状体变凸，屈光度增加，从而造成近视眼，或导致近视眼的度数增加。

3. 食品过精

科学家用分光法检查头发表明，近视患者头发中普遍缺少微量元素铬。本来，大米、玉米、小麦等粮食和白菜、萝卜等蔬菜中含大量的铬。但是，人们现在吃的食物越来越精，在食品精制过程中已失去很大一部分铬，有些青少年又喜欢偏食，不爱吃蔬菜，这样更造成铬的摄入量不足。人体一旦缺铬，胰胆素调解糖代谢的功能便会受影响，血浆渗透压上升，从而使水晶体和房水渗透压上升，水晶体屈光度增加，势必造成近视。

五、近视眼的预防

近视眼的预防，要注意下列几点：

①读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离保持1市尺。

②每次看书的时间不宜过长，一般在读书写字1小时后要休息一会，或向远处眺望一会，以放松睫状体肌肉。

③不要在直射的阳光下或光线非常暗弱的地方看书写字。

④不要在床上或在摇动的车厢里看书，也不要走路时看书。

⑤经常参加体育锻炼，注意眼的卫生。少年儿童提倡做眼保健操。

⑥在近视眼已发生后，就需要配戴凹透镜来矫正视力(见图4)。

⑦注意适当的营养补充，特别是蛋白质和维生素类食物。

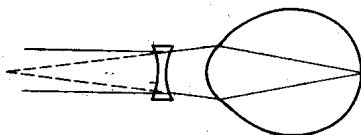


图4

六、近视眼的治疗

(一) 气功疗法

气功疗法历史悠久，源远流长，是我国独特的一种医疗保健方法。它对防治疾病、延年益寿都有积极的作用，特别是对常见病、慢性病、疑难病的治疗，更有其优异的作用。

气功疗法的特点是以自我调理为主的整体疗法。它把人体内部看成是一个有机的整体，主张用“形神合一”的观点来认识生命活动。同时，又认为人的生命活动与自然环境和社会环境紧密相关。气功疗法即是通过自我调理，最大限度地使机体内部的形与神达到完美的统一，机体与环境达到最大的适应。这样通过长期的气功锻炼，使人体内的精气内聚，真气运行，阴平阳秘，经络畅通，以达到无病强身，有病祛病的作用。

气功疗法是非药物治疗法之一。由于它具有疗效确切，不需要特殊的医疗设备和药物，无不良反应和痛苦，而广为

世人所喜爱。

本书选用了数种功法，大功、小功相参，动功、静功相伴，患者可根据自己的情况，自己选择一种或多种功法进行练功。

1. 疏肝法

肝主疏泄，它有疏散、宣泄的功能，它直接影响人体的气血运行、消化吸收，精神意志的变化等。肝主藏血，它又具有贮存血液和调节血量的功能。经腺上联于目，故肝与目的关系非常密切，所谓“肝受血而能视”，“肝开窍于目”。

(1) 预备姿势：两脚平行，与肩等宽，双膝微屈，松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，眼平视，似笑非笑，心澄目洁，自然呼吸（见图5）。

将重心移至左腿，右脚向前迈出半步，脚跟着地。目光回收，轻轻合眼，全身由上而下依次放松，将气沉入丹田，开始意守丹田（见图6）。



图5



图6

引丹田气往下经会阴穴，沿长强穴及督脉上 升至大椎

穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

(2) 贯气入肝：随意念，两手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴，从体前缓慢托起，贯气入天目（见图7）。

张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入肝脏（见图8）。



图7



图8

(3) 排病气：上动不停，双手继续往下，沿右腿方向，以意引气，将肝病气从右大腿而下至大墩穴排出（见图9）。双手自然下垂（见图10）。

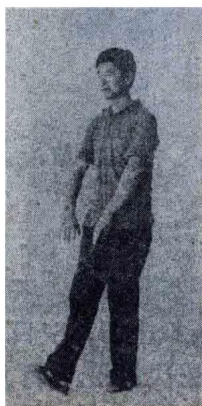


图9



图10

〔（2）（3）动作重复次数不得超过15次〕

（4）收势动作：将右脚收回，保持两脚平行，与肩宽的自然松静姿势。

①双手转掌心向前，捧气似球，以肩为轴从体前缓慢托起，贯气入天目（同图7）。

②张臂开胸，掌心向下，指尖相对，外导内行，将气导入丹田（见图11）。

③双手折叠在肚脐眼上，左手在内，右手在外（女的相反），静养片刻（见图12）。



图11



图12

④搓手，洗脸，睁眼，吞津，舌尖下放，还原成预备势，收功。

2. 引气揉眼法

（1）预备姿势：两脚平行，与肩等宽，双膝微屈，松肩，两手自然下垂，松静站立。舌抵上腭，双目平视，似笑非笑，心澄目洁。全身由上而下依次放松。目光回收，垂

帘，两眼轻轻闭合，缓慢深呼吸三次，将气沉入丹田，开始意守丹田（见图13）。

引丹田气往下经会阴、长强穴，沿督脉上升至大椎穴，经两肩、两臂至两手劳宫穴。

（2）劳宫开合：两手转掌心相对，屈臂体前抬起，前臂与地平行，两手心相距30公分，做开合动作9次。即以腹式顺呼吸法，吸气时腹部凸起，随意念两手心相合。呼气时腹部凹下去，随意念两手心相开（见图14）。（劳宫穴有热、胀、麻感。）

（3）引气贯眼：接上动，两手上抬同时外展，使两手心内劳宫穴对准两眼，与眼相距30公分（见图15）。随即以

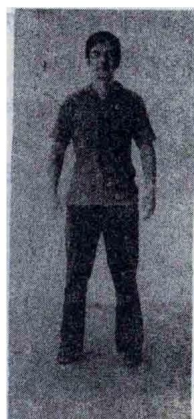


图13



图14



图15