

QINGGUANGYANBING KANGFU ZHIDAO



青光眼病康复之道

岑立焕 著



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位



青光眼康复之道

李学敏 著

● 大众健康 ●

青光眼病康复之道

岑立焕 著

 知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

内容提要

青光眼病为世界公认的不能根治的疾病之一,病因复杂,治疗手段有限。但是并不是说患了该病就没有康复的希望。本书为青光眼病康复手册。作者是一位青光眼病患者,通过医生药物治疗,采取积极主动的研究用药最佳效果的方法和自我按摩保健使自己彻底的康复。整理出青光眼保健经验和经络拍打操,并将之献给所有青光眼病患者,以期早日康复。

责任编辑:赵 军

图书在版编目(CIP)数据

青光眼病康复之道/岑立焕著. —北京:知识产权出版社,2011.2

ISBN 978-7-5130-0349-0

I. ①青… II. ①岑… III. ①青光眼—康复 IV. ①R75.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 259057 号

青光眼病康复之道

岑立焕 著

出版发行:知识产权出版社

社 址:北京市海淀区马甸南村 1 号

邮 编:100088

网 址:<http://www.ipph.cn>

邮 箱:bjb@cnipr.com

发行电话:010-82000893 82000860 转 8101

传 真:010-82000893

责编电话:010-82000860 转 8127

责编邮箱:zhaojun@cnipr.com

印 刷:北京富生印刷厂

经 销:新华书店及相关销售点

开 本:880 mm × 1024 mm 1/32

印 张:4

版 次:2011 年 7 月第 1 版

印 次:2011 年 7 月第 1 次印刷

字 数:100 千字

定 价:12.00 元

ISBN 978-7-5130-0349-0/R · 035(3269)

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

前 言

我的青光眼保健康复法是这样总结出来的：因为我本人患了二十年青光眼病，在二十年中反复发作，一直未好。1989年，退休后决心找回健康，人不能没有视力，开始了解青光眼这种病的知识，边学边在研究自己的病情，同时抓紧身体锻炼，如学气功、学太极拳，学中、西医知识，首先思考我点用了眼药二十年，为什么时好时坏。青光眼病的药都大同小异，是不是用药方法问题。每个人都有自己的个性，千篇一律一天早、中、晚三次，我认为有问题。如果我量出自己眼压高的曲线表，发现我高时未点眼药，低时点了，如果修改用药时间，



按曲线高时提前半小时或 20 分钟用药,上医院一量眼压逐渐下降。到 1992 年大夫说我可以停药,说我康复了。2010 年 5 月单位体检我的眼压左眼 13mmHg,右眼 16mmHg。我重视复查和保健。

非常幸运的是 1990 年后我一直得到医学教授们的指导和帮助,并有机会参加了许多国内外医学方面学术研讨会,使我走上学医道路。如 1990 年河北医学院医学气功科学研究会邀请我给学生上选修气功课,有机会得到该院经络学,谢浩然教授和解剖学李教授的指教。1991 年被中国人体科学学会张震寰领导发现我青光眼病康复了说:这是世界疑难病症,让海淀人体科学学会副理事长杜文侠教授帮助搞实验和总结。我当时的方法并不完善,通过讲课教会青光眼患者保健,并跟踪三年,效果还可以。我又得到海淀医院眼科主治医师张辉复查数据证明我已经康复,另一位是广



安门中医医院院长唐由之复查后也确认康复了。后海淀人体科学学会和中国人民解放军二六二医院联系到我,让我从1993~1996年搞了三年门诊的临床研究,我深感自己医学知识不足,就自费上了北京中医中药大学中医进修班,考试合格发中英文结业证书。从1993年起我参加了世界医学气功第二届学术会,听了各国专家发表的学术论文,还见到原卫生部部长崔月犁。参加了中国人体科学学会召开的医学专业学术研讨会,祝总骧教授在会上对人体经络的科学实验及经络健康锻炼法——“312”学说做了详细介绍和会下交流给了我很大的启发,使我把经络保健应用在眼保健康复上,让康复法得到全面提高。后又参加了海军医院院长冯理达主持的“特色疗法国际交流研讨会”并合影。以上这些医学学术会对我影响最大的是中医学,包括经络保健和非药物疗法。它帮助我科学的完善了青光眼自我



康复法。使我更坚定的以教学形式,先明理后教保健来帮助患者,唤起他们对疾病的认识,提高战胜疾病信心,只要努力都可以得到健康和幸福,从而自觉的重视自我保健。

我开始也是从不重视到逐渐重视,从实践中慢慢摸索总结出来一套自我保健方法,20世纪90年代气功热,当时感性多理论少,取名为青光眼自我保健功。后学了中医知识和参加一些医学会议,逐渐认识到是一种自我康复法,尤其知道青光眼这种病是终身病,必须告诉患者先了解病理,防诱因注意些什么,应与大夫配合治疗,效果才好。自己要做哪些保健,针对青光眼这种病有疗效而定。我是在多年反复实践学习中逐步完善为今天的青光眼康复法的。

我还想说,有的患者因对青光眼病的无知而失去光明;有的对此病是终身病认识不足,而预防重视不够而反复发病;有的以为手



术后或眼压下来了就可不用药,不采取保健措施,也不定期上医院复查,一旦发病又惊慌失措,恶性循环;有的大怒丧失了一只眼睛视力功能;有的不看用药说明书,说明书上写有青光眼患者禁用的药而发病等。医生工作忙,不可能一一给患者讲解,鉴于此,我这本书只是想弥补这方面的不足,只是提醒一下如何预防,如何自我保健,使医生治疗效果更好。更希望得到医学界前辈、专家和有识之士在这方面给以指导、提高、造福于患者。

目 录

一、 我的青光眼是怎样康复的	(1)
二、 青光眼病的病因及《自我保健康复法》 的机理	(6)
三、 向青光眼患者提出要注意的事项	(14)
四、 眼睛保健操	(19)
五、 经络拍打操	(23)
六、 青光眼病保健常用的穴位	(40)
七、 关爱自己的眼睛,从保健做起	(45)
结束语	(66)
附录一 运用修炼气功治疗青光眼病例 的启示(摘要)	(60)
附录二 “青光眼自我保健功”的三年实验	

总结(摘要)	(73)
附录三 老有所为 乐在其中	(77)
附录四 领导题词	(79)
附录五 部分合影	(82)
康复笔记	(86)

一、我的青光眼是怎样 康复的

我叫岑立焕,女,现年 78 岁,在教育战线奋斗了 35 个春秋,1989 年退休时,从头到脚都是病,尤其 1969 年确诊为青光眼病,眼压最高到 54mmHg,一直点药、吃药,对于一个知识分子来说真是太苦恼了。想当年自己年轻,对眼睛的保健不懂也不重视,后来症状出现了,如头痛,眼胀,视物不清……1969 年经北京市第二医院眼科确诊为青光眼病时,才知道它是会致盲的一种眼病,我开始紧张起来,跑遍了各大医院。医生告诉我:目前国内外的医学界都认为青光眼病的病因复杂,有些问题尚待研究;在治疗上都采用点药、激光或手术的方法,用药基本上相同,效果也都不够理想,都



认为它是终身病,一般需终身靠药物维持,如果失明了,全世界都还没有办法让它复明。它不像白内障可用换晶体的方法复明,不像角膜病可用换角膜方法复明。所以青光眼病对患者本人及其家庭的负面影响都非常大。2008年3月6日北京晚报公布的数字,全球共有7000万青光眼患者,估计2020年将达到8000万。我国青光眼发病率在一般人群中是0.68‰。北医三院眼科中心专家张纯介绍说:我国1987年全国盲目和视力低流行病学调查表明,青光眼盲目占盲人总数8.8‰,青光眼病已跃居我国致盲眼病第二位。可见此病多么需要引起重视。

为此,退休后我的第一件事就是找回健康,于是开始研究自己的病,自学眼科教科书和中西医理论,通过在自己身上实践,摸索出了这套关于青光眼的自我保健康复法。

我康复后,得到“中国人体科学学会”的大力支持,从1991年开办“青光眼自我保健功”面授和函授班,与教授一起做实验。并请海淀医院眼科主治医师



张辉对我的青光眼病做了全面检查。数据说明我的眼睛基本正常,眼压比我几年前还好。1991年在积水潭医院的眼科检查结果:眼压,左眼 17.3mmHg,右眼 14.5mmHg,均在正常值以内。从遵医嘱让我停药开始,至今都未再用药,一直比较平稳,每年复查均在正常值范围内。1993年到广安门中医医院经专家唐教授给我的眼睛复查,查完以后他说了三句话:“你患过青光眼病;现在康复了;如果有可能搞些临床实践加以总结”。这样,在 1993 ~ 1996 年由“中国人体科学学会”与当时中国人民解放军北京军区二六二医院联系,让我在门诊搞了临床医学研究。这三年里,我接触到的患者中有并发糖尿病、白内障、患飞蚊症及近视眼病等。这给了我一个很好的学习和锻炼的机会和进一步验证的机会,使我更觉得眼睛的保健和人体健康关系太密切了,同时感到自己的知识不足。在 1998 年 65 岁时,我自费上了北京中医中药大学的中医进修班,学习了中医理论、针灸、经络、按摩、气功学,经考试拿到进修结业证书。平时我还注意向中西医眼科大夫



请教,还交了许多青光眼病的朋友,使我真正体会到健康在自己,必须关爱自己的眼睛。一般讲无病者体会不到有病的痛苦。眼睛能见到光明时,总是忽视它,一旦它要失明,这才知道它的可贵。再就是我们得病时,习惯于单靠大夫,缺乏主动积极地配合大夫治疗,往往疗效不够理想。我认为自己的健康自己首先应负起责任,因为自己最了解自己,应该主动体察病情,找出规律,如观察自己的用药时间,什么时间用药效果好,哪样药适合自己,等等,把它提供给大夫,有针对性的治疗,效果会更好。

为此将我从学习—实践—再学习—再实践,以祖国传统医学为指导,中西医理论和临床并用,以科学的态度整理总结出来的这套青光眼病患者的《自我保健康复法》介绍给患眼病的朋友,希望我们共同提高自我保健的意识,关爱自己的健康,关爱自己的眼睛,选择适合自己的保健法。只要持之以恒的锻炼,相信你会像我一样尽快地走出困境,得到健康。如果能对大家有所帮助,那就算我晚年为人民服务做了一点点贡



献,也是我最大的快乐和安慰。也是回报曾经帮助过我的人们一份感谢。尤其是我爱人冯锡璋和女儿岑冯明不但为我康复做出努力,还帮助我写这份总结付出辛劳。

20年来患此病的经验,总的讲有以下几点:

1. 要正确认识和对待青光眼病;既重视又不惧怕,积极对待。

2. 一定要积极配合医生治疗,定期复查。

3. 尽量弄清自己病的症状和病因,找到、控制发病的诱因。

4. 要在稳定眼压上下工夫,科学用药,找到自己用药最佳效果的时间,加上眼穴位按摩。

5. 治疗或手术后如何保持眼压稳定要有主观努力,减少眼压反弹。

6. 要学会一套青光眼保健方法和应急降压法。

二、青光眼病的病因及《自我保健康复法》的机理

首先我们要知道什么是青光眼病,青光眼(glaucoma)是以眼内压增高,合并视神经等病变及视功能损害为主要特征的眼病。我是针对青光眼病的特征,采用中医诊治的整体观,从局部到整体的自我调理的办法和控制发病的诱因,使眼压不增高。从疏通经络,加强内脏功能,使之达到阴阳平衡,气血旺盛,舒肝,强肾,调动起自身免疫功能和修复功能,使眼部血液循环活跃起来。中医讲:“目得血而视”,其目的是减少和控制青光眼病的发病诱因。总之我是从整体入手逐渐使眼内压平衡,症状缓解,逐步康复。

其次要知道青光眼病属身心病的一种,除用药治