

毛明春◎主编

告别眼镜  
告别「恶视力」  
从明目八段锦开始

MINGMU  
BADUANJIN

# 明目八段锦



**传统体育疗法与自然疗法结合**

简单易学，娱乐身心，既护眼，又养生  
治疗青少年近视、中老年远视，效果显著

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

毛明春◎主编

# 八段锦 明目



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

明目八段锦 / 毛明春主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5377-5324-1

I. ①明… II. ①毛… III. ①眼 - 保健操

IV. ①R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 082922 号

## 明目八段锦

---

出 版 人: 张金柱  
主 编: 毛明春  
策 划 编 辑: 徐俊杰  
责 任 编 辑: 张保国 徐俊杰  
责 任 发 行: 阎文凯  
封 面 设 计: 吕雁军  
版 式 设 计: 侯亚萍

---

出 版 发 行: 山西出版传媒集团 · 山西科学技术出版社  
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922107

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西新华印业有限公司

网 址: [www.sxxkjscbs.com](http://www.sxxkjscbs.com)

微 信: sxxkjcs

---

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 2.75

字 数: 58千字

版 次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5324-1

定 价: 16.00元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 前言

我国大中小学生体质、视力逐年下降，引起了国家教育部门和社会、家长的极度关注。据报道，目前有近40%小学生视力下降，60%中学生视力下降，近80%大学生视力下降，这已经成为亟待解决的严重的学生体质问题之一。

为此，我们通过展开前期调研，查阅国内相关本课题研究成果发现，关于我国大中小学生视力问题的研究，普遍停留在学生视力下降的现状调查研究，学生视力下降的社会学调查研究，视力下降的遗传学分析，中医治疗近视方法研究，西医治疗近视方法研究等方面，鲜有从中国传统体育养生角度来探索研究的理论与方法。

《武术导引功增强少儿体质、改善视力的研究》（以下简称“武术导引改善视力研究”）是山西省教育厅的重点研究课题，本课题目的在于运用中国优秀的传统体育养生方法，解决预防和治疗少儿视力下降问题，同时起到增强体质的作用。

## 明目八段锦

山西大学民族传统体育研究中心就少儿视力下降问题，曾创编一套《少儿增视导引保健操》，并在太原市八一小学做了相关实验，对改善和治疗小学生视力下降效果显著，深得学校、学生及家长的一致好评。针对近些年少儿视力下降严重的现实，在前期研究所取得的成果基础上，我们进一步挖掘、整理，结合传统中医导引养生方法、武术健身方法及现代眼科医学理论与技术，进一步系统创新，将研究成果定名为“明目八段锦”。在八节导引操中包含了眼睛的远近、上下、左右、轮转、注视、随视、瞪、闭目含养等一系列的运动方法，并配合优美的传统音乐，整套导引操风格古朴典雅，姿态柔美大方，动作自然顺畅，使学生在练习过程中不仅可以改善和增强视力，而且使人体机能和素质，以及身体姿态美和韵律美得到良好的锻炼。这套功法适合不同年龄体质的人练习，也符合少儿生理、心理特点，易学易练，预期防治效果会更加明显。



# 目录

## 第一章 概述

### 第一节 青少年视力现状分析

- 一、学生视力下降的现状调查研究 / 1
- 二、视力下降的遗传学分析 / 2
- 三、中医治疗近视方法研究 / 3
- 四、西医治疗近视方法研究 / 5
- 五、传统体育运动对青少年身心健康影响的研究 / 6

### 第二节 明目八段锦创编依据

- 一、中医学原理 / 9
- 二、西医学原理 / 9
- 三、中国传统武术运动原理 / 10
- 四、中国传统导引术原理 / 10

## 第二章 明目八段锦基本动作

### 第一节 基本形态

- 一、手型 / 12
- 二、步型 / 14

### 第二节 基本方法

- 一、手法 / 18





## 明目八段锦

二、眼法 / 20

三、身法 / 20

四、步法 / 22

### 第三章 明目八段锦动作图解与教学提示

动作名称 / 24

动作说明 / 24

预备动作 / 25

第一节 摘星换斗 / 26

第二节 攀足固肾 / 30

第三节 左右开弓 / 34

第四节 犀牛望月 / 37

第五节 仙人指路 / 40

第六节 擎天柱地 / 44

第七节 金鸡独立 / 47

第八节 闭目揉腹 / 50

### 附录

附录一：练习者体会 / 53

附录二：明目八段锦对学生视力影响的功效及机制分析 / 64

附录三：推广 / 81



## 第一章 概 述

### 第一节 青少年视力现状分析

#### 一、学生视力下降的现状调查研究

陈文诗等人在《在澳门2005年小学生近视现状及影响因素分析》一文中的研究结果显示：每日睡眠和近距离用眼时间，每星期户外活动和看电视时间都与近视程度有较显著的相关性；徐慧雯、卢祖洵按照《全国学生体质与健康调查研究检测细则》中规定的仪器、检测方法和要求对珠海市区中小学生视力情况进行检测，结果同样表明学生视力下降主要是由外部因素导致的；桑丽丽、郭秀花等人对北京市4424名中小学生进行电脑验光检测双眼屈光度，在对数据资料进行统计分析后发现，用眼习惯与负担的调查，显示正视学生与近视学生在平时看书写字时眼睛和书本的距离、看书写字的姿势、平时看书写字是否主动休息和平均每天学习的时间，是导致眼睛近视的重要因素。

覃巧玲在《视力低下小学生远视、近视与年龄的关系》一文中指出，由于儿童视力发育与年龄有关，并且10岁以前为视觉发育敏感期，如果此阶段视觉发育紊乱，可致儿童弱视。在对9岁组学生近





视检出率进行统计分析后发现,9岁是学生屈光状态的转折点,学生预防近视重点年龄应在9岁以后。该年龄段学生要注意用眼卫生,定期检查视力,必要时进行散瞳检查,及早发现近视。

经过对学生视力下降现状调查的研究进行总结,得出导致学生视力下降的外在因素有很多,其中包括:课业负担繁重,视近物时间过长,读、写姿势不正确,或在光源不足环境下阅读和书写,阅读或上网时间过长,看电视距离近,缺乏体育锻炼,不良用眼卫生习惯,每年不进行视力检查等等,这些因素对近视的发生有较明显的影响。

## 二、视力下降的遗传学分析

郝广煜等人在对包头市1275名小学生近视影响因素情况进行调查与分析认为,导致学生视力下降除了有外在因素的影响,还特别强调了母亲是否近视与孩子近视关联较强;杨建文等人《父母有无近视中小学生近视情况及影响因素比较》的研究结果表明,父母双方均近视的学生,其近视率显著高于父母双方均不近视者;苏兰萍等人选取兰州市某普通中学691名学生,进行视网膜检影验光,选取双眼屈光性质一致的656人作为调查对象,并对其父母屈光状态采用电脑验光或问卷调查,计算近视遗传度,并研究子女—父母屈光状态的关系;以及王晶等人对鸡西市50例中度近视的亲属进行调查,与一组视力正常者亲属作对照,都证明近视的形成过程中遗传因素的作用大于环境因素,并计算出中度近视的遗传度,其结果表明:中度近视遗传为 $(50.78 \pm 7.62)\%$ ;然而,桑丽丽等人对北京市4424名中小学生进行近视家系遗传度分析,得出近视遗传度为31.6%,认为近视的形成环境因素大于遗传因素。该研究结果与国内外大部分



研究差异较大。

通过对父母及亲属有无近视的调查与分析可以看出,遗传因素在近视发病中起决定作用,环境因素起重要作用并受遗传因素影响。同样的环境因素,一级亲属中有近视者,更容易发生近视。

### 三、中医治疗近视方法研究

#### ① 器械点刺穴位法

中医对近视的治疗,可采用穴位点刺疗法。文献中提到的穴位疗法中,有多焦点增视疗法配合耳穴治疗、电梅花针疗法、电磁棒点穴法、砭石疗法、针刺眼周奇穴法等,概括起来可以分为如下两种:

##### (1) 使用电子仪器治疗

许慧琴等人为寻求防治青少年近视的有效方法,选取疾病预防控制中心预防门诊接诊的青少年近视患者100名,应用磁电治疗仪(电磁棒点穴法)点按全身穴位70多个,结论表明电磁棒点穴防治青少年近视在短期有较好疗效。

##### (2) 通过中医医疗器械治疗

董占宇应用砭石疗法治疗青少年近视30例,对治疗组采用砭针擦揉、砭板轻刮、砭板轻刺穴位,以及以砭锥重刺穴位,并在休息时戴砭石眼罩的中医疗法进行实验;对对照组采用耳穴贴压配合按摩法,结果表明,治疗组较对照组的视力变化显著,效果好。

#### ② 穴位按摩辅助疗法

在器械点刺穴位的同时,还有电脉冲仪按摩结合珍视明滴眼液的应用,针刺配合自我按摩法,推拿法,耳穴贴压配合按摩法等许多穴位按摩的辅助疗法。

##### (1) 药物与电子仪器相结合的治疗



张斌等人在《电脉冲仪按摩结合珍视明滴眼液对假性近视治疗的应用》中，采用珍视明滴眼液滴眼，结合电脉冲按摩仪，针对假性近视进行预防和治疗实验，通过经络穴位的作用以激发经气，增强眼部肌肉的抗疲劳能力，调整机能，改善周围神经的调节功能及肌肉组织的血液循环，达到防病、治病和保健的作用。

### (2) 中医推拿及耳穴贴压配合按摩治疗

用按摩刺激穴位周围的神经和血管，活血通络，改善眼部组织的微循环，消除睫状肌的痉挛，促进和调节眼球的血液循环，从而消除近视、远视、弱视、散光患者的眼部肌肉组织功能衰退现象，达到治疗的目的。

段汐、高志茹进行了手法按摩治疗青少年近视和弱视的临床研究，根据不同的眼病，选择几个主要穴位和对症穴位进行按摩。通过临床实践证明，手法穴位按摩治疗青少年近视和弱视疗效是显著和肯定的。

回世洋、张焱为观察中医耳穴贴压配合穴位按摩方法治疗青少年轻、中度及假性近视的治疗作用，对150例青少年轻、中度近视及180例假性近视患儿运用耳穴贴压配合穴位按摩方法进行治疗。实验证明，中医耳穴贴压配合穴位按摩方法治疗青少年轻、中度及假性近视疗效确切，并建议使用该方法治疗停诊后仍应注意用眼卫生，坚持眼力训练及做眼保健操以巩固疗效。

### (3) 中医针刺与电疗相结合治疗

古丽米娜、阿孜古丽采用耳针综合治疗青少年假性近视178例，包括耳尖放血、耳部电针、耳穴贴压等方法。研究表明，通过刺激耳部穴位来调节脏腑经络虚实，使人体各部位的功能得以保持相对平衡，调节眼部经气，加速眼部血液循环，改善眼肌的调节功



能,使眼睫状肌痉挛缓解,视力提高。

### ③ 中药渗透法

中医在治疗近视的过程中,常采用中药离子渗透的方法,如补肾活血法、补虚化瘀法、中药热疗眼罩法、复方丹参药离子导入法、中医分期辨证配合激素疗法等。

李翔等在探讨补肾活血法治疗高度近视(变性近视)时,对治疗组应用益视片(丹参、菟丝子、楮实子、三七、木瓜等)治疗,对照组不用药,并对两组视力、玻璃体混浊进行比较。结果表明,治疗组视力提高、玻璃体混浊减轻程度与对照组比较显著性差异大,说明补肾活血法具有稳定或改善高度近视视力及玻璃体混浊的作用,是治疗高度近视的有效方法。

莫亚、王红义、黄秀蓉对补虚化瘀法对高度近视患者视野的影响进行研究。实验证明,补虚化瘀法能使高度近视眼的光敏感度增加,提高视网膜功能,改善中医症状。

## 四、西医治疗近视方法研究

西医治疗近视的方法,一般分为人工晶体植入、角膜疗法、药物渗透治疗、后巩膜加固术等方法。

人工晶体植入法,包括有晶体眼人工晶体植入术、后房型人工晶体植入、负度数折叠式人工晶状体植入术、有晶体眼后房型人工晶体植入术、Verisyse虹膜固定型人工晶状体植入治疗等;角膜疗法,包括佩戴角膜塑型镜、准分子激光上皮下角膜磨镶术、前弹力层下角膜磨镶术等;药物渗透治疗,包括冰珍清目滴眼液治疗假性近视、阿托品滴眼液控制青少年不同类型近视、眼氨肽滴眼液联合托吡卡胺治疗假性近视等方法。



高炜的《角膜塑形术对少儿近视进展的影响》研究认为，角膜塑形术对少儿近视进展影响不明显；郑鸿雁采用角膜塑形术治疗少儿近视120例，根据患者不同的屈光度、角膜曲率及角膜横径，配制由美国FDA鉴定通过的快速降度、逆转几何设计的高透氧硬性角膜接触镜（简称OK镜）。经过观察，在短期内OK镜能快速降低近视度数，轻中度近视提高远视力的疗效是可以肯定的。但是，OK镜不能阻止近视继续发展，而对是否能延缓近视发展速度，尚不能确定。

陈光胜、马丽华、冯桂强采用准分子激光上皮下角膜磨镶术（LASEK）治疗少儿近视68例，随访观察症状、视力、屈光状态、角膜并发症等情况。研究结论表明，LASEK治疗中高度近视具有良好的安全性、预测性和有效性，手术后角膜模糊症状明显减轻，但高度近视患者易出现角膜混浊和屈光回退。

施家琦等人在《雾视法和托吡卡胺散瞳法对假性近视的诊断价值》的研究中，对调查者分别采用雾视法和托吡卡胺散瞳法鉴别真、假性近视眼，经散瞳检影验光验证，证明其效果显著，是诊断假性近视的有用方法。文章指出，如果联合使用可提高诊断假性近视的灵敏度，对于假性近视的普查普治很有价值。

孙霞在《眼氨肽滴眼液联合托吡卡胺治疗假性近视的临床疗效观察》研究中，通过采用眼氨肽滴眼液联合托吡卡胺治疗假性近视，证明了此方法可作为防止假性近视发展成为真性近视的预防性用药。

## 五、传统体育运动对青少年身心健康影响的研究

### ① 对呼吸循环系统的影响

中医学认为，气血是构成和维持人体生命活动的基本要素。气血充盈则强健；气血亏虚则体衰。因此，保持气血畅通、旺盛是维





持生命和保证健康的关键。

中国的传统体育运动方法中，多采用“深、长、细、匀”的呼吸，可以增加膈肌、腹肌和胸廓的活动幅度。既可以扩大肺活量，增强通气功能；又可以通过腹压改变节律，按摩内脏，使血流量增加，促进血液循环，从而增大血氧携带量，使人神清气爽。

传统体育运动方法要求“用意不用力”“以心行气，以气运身”“气遍身躯不凝滞”。因此在习练时，全身放松，不使用拙力，手、臂、肩、腰、胯、腿、脚等节节贯通，配合均匀深沉的呼吸，以意念引导动作，以动作导引气血运行。长久练习，既可以通畅血管，又可以疏通、营养经络，达到舒经活血、营卫五脏六腑及骨骼肌肉的良好功效。

## ② 对消化系统的影响

传统体育运动的腹式呼吸运动加大了膈肌、腹肌的活动幅度，对脾、胃、肠等消化器官起到按摩作用，从而增强消化功能。

肺与大肠互为表里，肺气肃降，气机畅通，消化液正常运生，促进大肠的蠕动与运化食物，有利于代谢物的排出；而大肠的运转正常也有利于肺气肃降。腹式呼吸既能增强呼吸功能，也能增强大肠的运转功能。

以腰为轴不停地旋腰转脊，使两肾得到锻炼。肾气与脾气表现为先天与后天的相互依赖、相互促进的关系。脾运化水谷有赖于肾气的辅助，肾之元气也有赖于脾运化的水谷之气不断充养培育。故传统体育运动的健肾作用也间接地起到了促进消化的作用。

## ③ 对神经系统的影响

神经是调节与支配全身各系统及器官活动的纽带。因此，调理好神经，增强神经系统的机能，对人体有良好的保健作用。





## 明目八段锦

传统体育运动在长期的习练过程中，全身的神经都在大脑中枢神经的指挥下兴奋与抑制、紧张与松弛交替进行，使全身神经都有休息机会，得到有机调理。练习时间即使稍长，不但不疲倦，反而感觉轻松、舒适、愉快，这就是神经得到调节的一种感受。传统体育的习练是全身协调平衡运动，不仅能活动肢体，也有益于调节神经系统。练习时聚精会神，目随势注，眼随手动，意贯周身。长久习练，可以调养神经，加之保持愉悦的心情，放松大脑神经，尤其对注意力很难长时间集中的青少年，以及长时间从事脑力劳动的成年人，都是一种良好的调适休养，对神经衰弱、神情忧郁、精神紧张等有积极的康复作用。

### ④ 对肌肉骨骼等运动系统的影响

人体骨骼的生理作用在于维持身体形态，保护内脏和承受外力。

中医学认为“肾藏精、精生髓”，骨骼的生长发育和坚实程度，有赖于骨髓充盈。传统体育运动中，积极的转腰、弯腰，使两肾得到按摩和锻炼。肾精足，骨骼生化有源，会使骨骼得到骨髓的滋养而坚固有力。举臂、环绕、托按、推拉等周身运动，会使肌肉随着有节奏的收放和开合动作而牵拉、张弛，变得坚实、丰满、富有弹性活力，促进青少儿四肢骨骼肌肉的生长发育；更能松活、按摩颈腰脊，起到矫正腰脊、增大腰腹力量的作用。

传统体育运动要求手眼相随、呼吸顺畅、自然放松。久练，不但使关节韧带及软组织得到锻炼，而且能使左右侧的骨骼及各关节轮换休息，得到平衡锻炼，从而不但能减轻其压力，而且还可以避免关节被扭伤的危险。久练，会使脊柱安舒正直，无论是对脊柱的形态还是组织结构都有保健作用；使四肢筋肉气血充盈，矫健有力；使周身灵便活泛，无僵拙凝滞之害。



## 第二节 明目八段锦创编依据

### 一、中医学原理

中医理论认为：“肝通目，肝主筋”，所以对周身筋脉的锻炼可以影响肝和眼睛。传统体育健身导引术可以改善全身气血的循环状态，可以起到强身祛病的作用。运动对肌肉的锻炼能消除疲劳。眼部肌肉通过适当的运动，可以改善其平衡和使疲劳的肌肉得到恢复，尤其是对睫状肌的锻炼。

中医讲，肝的生理功能是“主疏泄”和“主藏血”，肝脏贮存极为丰富的血液，靠肝的疏泄功能来调节和输布全身。肝血的作用之一是营养眼睛，保护视力，所以“肝和则目能辨五色矣”。由于肝与目的关系非常密切，因而肝的功能是否正常，往往可以从目上反映出来。中医经典《素问》中讲：“肝主身之筋膜。”肝之气血亏虚，筋膜失养，则筋力不健，运动不利。《素问·上古天真论》曰：“肝气衰，筋不能动。”筋膜病变多与肝有关。中医认为肝主筋，与肢体运动有关。肝之气血充盛，筋膜得其所养，则筋力强健，运动灵活。因此，习练明目八段锦，通过肢体的伸筋拔骨练习，来增强肝脏的血气运行，进而达到明目的功效。

### 二、西医学原理

西医认为，近视是屈光不正的一种，是远处的物体不能在视网膜汇聚，而在视网膜之前形成焦点，因而造成视觉变形，导致远方的物体模糊不清。近年来许多证据表明环境和遗传因素共同造成了近视的发生，其中由外因导致的是：长时间近距离看事物，使眼球中睫状肌长时



## 明目八段锦

间压迫晶状体而导致晶状体不能复原(比天生厚了),于是发生近视。如果长时间近距离用眼,使用过度,可引起睫状肌痉挛,远点接近近点,产生假性近视,如不及时防治就会导致不可逆的真性近视。在明目八段锦中,眼睛跟随手指由近及远、由上到下、由左向右变换远近点视觉的运动,可以调节眼睛肌肉,锻炼睫状肌,能起到扩大周边视觉,增强双眼的灵活性,提高视觉质量,对预防近视有重要的作用。

### 三、中国传统武术运动原理

传统武术练习是“内练精气神,外练筋骨皮”。精气神足则耳聪目明,精力旺盛;筋骨皮壮则轻劲有力,行动敏捷。明目八段锦吸取了武术中内外兼练的理念和方法,既有静练精气神的内容,又有动练筋骨皮的内容,内外合一,形神兼备。因此每个动作有动有静,有张有弛,呼吸深长。在全身运动的基础上重点关注了眼部的运动,使眼部的肌肉得到全面锻炼,同时边练边养,从而起到防治眼病的作用。

### 四、中国传统导引术原理

导引是我国古代劳动人民历经数千年在实践中总结提炼出来的健身养生方法,其意思是:导气令和,引体令柔。导气是通过意念、呼吸、动作,使气息顺畅、舒长、下沉,达到心平气和。“气为血之帅”,气行则血行,气畅则血通,气血通畅则周身内外得以濡养,进而可以防病治病。引体令柔是通过放松精神和躯体,加以合理的伸展运动使周身肌肉和筋脉富有弹性、韧性,达到既松柔又有力,伸缩幅度大。引体令柔的另一方面是使周身关节活动范围加大,关节周围肌肉坚固,达到通利关节的目的,使关节既坚固又灵活,这是气血通畅、身体健康、生机旺盛的指标之一。