家庭按摩图解

主编：高山东洋

长期保持良好视力的参谋

眼疲劳 视力减退



伴有眼睛肿胀、恶心的眼睛疲劳的有效对策





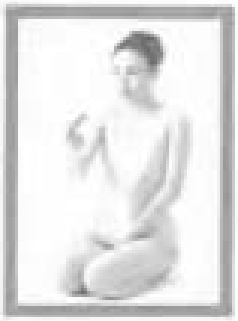
眼睑痉挛、眼睛内部疼痛的有效对策

伴有肩、颈部僵硬的眼睛疲劳的有效对策

视物模糊、担心患上白内障的有效对策



报纸或电话簿上的文字看不清的有效对策



眼睛内部产生轻微疼痛的有效对策

眼睛疲劳、无法长期进行细致作业的有效对策

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

家庭按摩图解/(日)高山东洋主编；徐怡秋译.
北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN7-5019-2748-0

Ⅰ.家…　Ⅱ.①高…　②徐…　Ⅲ.家庭保健－图解
Ⅳ.R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 56054 号

家庭按摩图解

眼疲劳、视力减退

原书名：疲れ目、視力減退

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

主编：高山　东洋〔日〕

翻译：徐怡秋

译校：徐建华　南　林

责任编辑：朱骏
出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号　邮编：100740)
网　　址：http://www.chlip.com.cn
印　　刷：深圳佳信达印务有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000 年 1 月第 1 版　2000 年 1 月第 1 次印刷
开　　本：787 × 1092　1/16　　印张：35.75
字　　数：138 千字　定价：162.00 元(共 6 册)，本册 27.00 元
书　　号：ISBN7-5019-2748-0/R · 025
著作权合同登记　图字：01-1999-3713

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭按摩图解

长期保持良好视力的参谋

眼疲劳 视力减退

主编：高山 东洋〔日〕
翻译：徐怡秋
译校：徐建华　南　林



中国轻工业出版社



CONTENTS

前言 …… 3

眼睛疲劳时容易产生这种症状 …… 4

穴位按摩疗法 1 穴位按摩疗法为何有效 …… 6

穴位按摩疗法 2 效果不同的穴位按摩法 …… 8

1 眼睛内部疼痛 …… 10

2 伴随头疼的眼睛疲劳 …… 12

3 伴有肩部僵硬的眼睛疲劳 …… 14

4 现代办公设备造成的眼睛疲劳 …… 16

5 眼前模糊不清 …… 18

6 眼睑痉挛 …… 20

7 眼睛充血的时候 …… 22

8 伴有精神焦躁的眼睛疲劳 …… 24

9 眼皮发沉，目中无神 …… 26

10 眼睛出现发干症状 …… 28

11 驾驶过程中眼睛疲劳 …… 30

12 伴有全身疲惫的眼睛疲劳 …… 32

13 伴有头晕的眼睛疲劳 …… 34

14 伴有眼睛肿胀，恶心的眼疲劳 …… 36

可随时进行的眼睛疲劳治疗法 1 三分钟放松操可消除眼疲劳 …… 38

可随时进行的眼睛疲劳治疗法 2 按摩足部，手指和耳朵 …… 40

视力减退预防法 1 长期保持良好的视力 …… 42

视力减退预防法 2 预防假性近视 …… 44

视力减退预防法 3 防止老花眼的进一步发展 …… 46

视力减退预防法 4 预防白内障 …… 48

治疗白内障和老花眼的名药 …… 50

防止眼睛老化和白内障的食物 …… 52

●眼疲劳、视力减退病症的基本常识

详细了解复杂的眼部组成结构 …… 57

老花眼，白内障等眼疾的成因 …… 58

误认是眼睛疲劳或老化现象的危险病症 …… 61

眼睛异常症状的鉴别方法 …… 63

1 屈光不正 …… 65

…… 67

当版说明

主要本书是翻译的日文版书籍，有个别内容的位置与中国有所不同，请读者在应用时请按照中所指定的位置进行。

文中所涉及的个别单药等日本特有药品，给读的中药治疗方面可在医生的指导下进行。

前　言

●承蒙以下各位先生的指导（排名不分先后）
京都府立医科大学附属北部医疗中心高山东洋
社会福利法人慧育会　康复中心总长　望　虎男
原千叶县卫生短期大学教授／营养学博士　落合　敏
医学博士　山之内博一

视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，每天我们都在无意之中不断地动用五种感觉从外界收集信息，其中绝大多数的信息是通过视觉获得的。因此，几乎对于所有的人来讲，视觉是最不愿意失去的感觉。

视觉是通过乒乓球大小的眼球以及环绕眼球的众多神经和肌肉组织获得的，而眼的结构和功能十分复杂、微妙，有不少地方甚至连现代医学也无法解释清楚。不过，尽管如此，和二三十年前相比，很多眼类疾病如果发现得早，治疗及时，视力已经完全可以得到恢复，即使不能完全恢复，视力的持续下降也可以得到抑制。

关于这类眼病的介绍，我们将在本书后半部分作一总结。除了病情的说明，本书还将介绍一些如何尽早发现眼病的方法，如果你能偶尔翻阅一下，记住这些方法，一旦发生什么情况时肯定会有所帮助。

为了保护眼睛的健康，平时要多注意全身的健康。同时，还要注意保持心境的平和，尽量避免精神疲劳。

产生"眼睛疲劳"这种不快的感觉，主要是由于眼睛发生了功能性或是器质性的病变，除此之外，它还是提示身体里出现了脏器异常的一个警告信号。

眼睛疲劳在医学术语里叫做"视疲劳"，虽然其中也包括一些疾病引起的症候性视疲劳，但通常所说的视疲劳都是指无器质性病变的功能性视疲劳。至今为止尚没有一本书能够从各个角度，简单易懂地对视疲劳的消除法进行解说。本书围绕着视疲劳，使用了大量的照片和插图，使读者能够轻松地了解治疗方法。

在东方医学中有很多简便的疗法对于治疗视疲劳非常有效。本书中也介绍了一些家庭疗法。通过给眼睛以适当的刺激以及注意饮食等方法，可以对老花眼和白内障进行一定程度的预防，甚至可能用中药治愈。本书对这些方法也作了介绍。

另外，有些看似视疲劳或是老花眼的现象其实可能是重病的前兆，或者这种症状本身就是某种疾病。为此，本书对一些普通人容易弄错的眼病也作了简单的介绍。不过，如果视疲劳长期持续，或是身体某处出现异常感觉时，请你最好接受眼科医生的诊察。

人们常说"眼睛是心灵的窗口"，希望你能从本书中选出一些简单易行，行之有效的方法，永远保持一双年轻，有神的眼睛。

高山东洋

2 老花眼 …… 69
3 眼睛疲劳（视疲劳） …… 70
4 白内障 …… 71
5 青光眼 …… 74
6 玻璃体浑浊（飞蚊症） …… 77
7 视网膜剥离 …… 78
8 其他视网膜疾病 …… 80
1 能得出精确诊断的最新检查法 …… 83
2 治疗视力下降的技术已经取得很大进步 …… 85
如何积极配合医生更好地治疗眼疾 …… 87
预防视力减退的日常生活小常识 …… 88
如何选择合适自己眼睛的老花镜 …… 89
功能及效果不同的眼药使用方法 …… 91

需要全本请访问 www.ertongbook.com

眼睛疲劳时容易产生这种症状

眼睛疲劳时不止眼睛，就连颈部、肩膀、额头、后脑、鼻根等部位也会出现症状。

眼睛疲劳在医学上叫做视疲劳。人到了中年以后，这种情况会增多。

随着年龄的增长，看东西时起调节焦点作用的晶状体和睫状体等部位的弹性会渐渐消失，调节力逐渐衰弱，这就是老花眼。组织失去了弹性就不能长时间持续工作，因此，变成老花眼后眼睛会很容易疲劳。

通常一个健康的人，如果身体其他部位没有疲劳现象，眼睛也不会疲劳。不过，到了中老年以后，眼睛的调节力开始衰弱，同时整个身体的耐受力也下降了，很容易产生全身性的疲劳。而且，恢复这种疲劳需要时间。另外，工作单位的环境、工作的数量、内容、人际关系、眼睛的屈光调整异常、斜视、结



眼睛疲劳的症状

①读书或细致作业无法长时间进行。
②出现视力模糊现象。
③视物时疼痛。
④眼睛内部有疼痛感。
⑤变得畏光。
⑥眼球转动变得频繁。
⑦眼睛有充血现象。
⑧眼睑痉挛。

另一方面，有时由于视疲劳，身体其他各处也会出现不适症状。

膜炎、眼睛发干等等因素当然也都会影响到眼睛。

特别是长时间不休息地从事电脑演示、终端操作等工作，或是在流水线上从事质检工作，以及从事长时间持续阅读细小文字的工作的话，眼睛就容易疲劳。而且视疲劳并不只是眼睛的疲劳，还会出现以下各种症状。



容易出现不适症状的地方

①鼻根部至眉棱骨周围疼痛。②前额疼痛。③后脑酸痛，颈项僵硬。④肩部僵硬。

看东西时并不只是漫不经心地看，而是一边看一边思考或是一边看一边运用手指。因此长时间使用眼睛的话，头、颈、肩等部位的肌肉和神经也会随之过度紧张，从而出现各种不适症状。眼睛疲劳和身体异常在下午和傍晚时分尤其强烈。

通常，视疲劳只要让眼睛和身体得到充分休息就会消除。如休养后仍不能消除，可怀疑是眼病或内科疾病。





1 穴位按摩疗法为何有效

眼睛出现异常时，按摩全身的穴位会使症状得到解除。

俗话说，“眉目能传情”，光看眼睛就能够对一个人有一定程度的了解。

而且眼睛和所有的脏器及神经都密切相关，如：上火时眼睛会充血，贫血或低血压时眼中的血色会消失。因此，看眼睛就可以判断一个人的健康状态。眼睛除了视觉之外还有许多其他的作用，因为眼睛是脑神经在表面的一个反映，而眼睛的机能可以说就是头脑的机能。

那么，为什么穴位疗法会对眼睛疲劳和改善症状有效呢？

按摩穴位能消除身体异常的理由

在东方医学中，生命的能源叫做“气”，为了维持生命而获取的营养成分和氧气等叫做“血”。他们认为气血不盈不亏、均衡地流过全身经络的状态就是健康。所谓经络就是气血在身体中流过的通路，大多从眼睛周围开始，到手指尖或脚趾尖为止；或者从手指尖或脚趾尖开始，到眼睛周围为止。

穴位就像是气血支配身体的窗口一样遍布在经络各处。现在人体上公认的穴位有600个以上。

身体不适会造成血流凝滞，穴位气血不畅，产生疼痛和僵硬。也就是说，按压穴位时如有痛感或僵块，就表示身体某处出现异常。通过按压、按摩穴位消除痛感和僵块，身体异常也会消除。

眼睛出现某种异常时，除了眼部周围，还可以通过按摩相关经络上的穴位来缓解症状。东方医学中所说的“头痛医脚”就是指当位于头部的眼睛出了问题时，要从全身入手解除病症。

体内的异常会表现为在这条通路上形成僵块

全身共有十二条和内脏相关的经络。下面就以三焦经和膀胱经为例，看一下气血流动和穴位出现异常时的症状。

三焦经的穴位



寻找穴位准确位置的方法

穴位的位置因人而异，多少会有一些不同。要注意不能墨守成规，应如右图所示，用手按压或是揉捏，如果有感到疼痛或舒服的地方，那就是穴位了。穴位大多位于手指能感触到脉搏跳动的地方以及关节部位、肌肉和肌肉之间或是有凹陷的部位。

①触诊　用手指或手掌轻轻触碰，寻找僵块或异常现象。

②揉捏　用拇指和食指进行揉捏，寻找疼痛或有抵抗感的地方。

③压诊　用拇指肚用力按压，寻找内部的僵块或感觉疼痛的地方。

穴位的寻找方法



膀胱经的穴位





「三焦经」

从两手的无名指尺侧的指甲角开始，经手腕外侧到肩后，通过颈部，从耳后到耳前，最后到眉毛外侧终止。起点叫关冲穴，终点叫丝竹空穴。这条经络如有异常，就会出现听力下降、眼睛疼痛、两颊疼痛、咽喉肿胀、肩臂僵硬等症状。

「膀胱经」

这是一条最大最长的经络，穴位数量也最多，和所有的脏器功能都有联系。从面部的睛明穴开始，经头顶，过后背、腰、臀、大腿后侧，由小腿肚向下，最后到达小脚趾甲的外侧。这条经络如有异常，就会出现从眼睛到后脑部剧烈疼痛、面部浮肿、鼻塞、流鼻血、易流泪、背部和腰部僵硬及抽筋等症状。

穴位是诊断点，也是治疗点。
用正确按摩法提高效果。

效果不同的穴位按摩法

穴位既是诊断点，又是治疗点。在身体产生不适、有疼痛或僵板的感觉时，按摩它可疏通经络，改善异常状态。请你掌握好这几种按摩法，进行更有效的穴位按摩。

穴位按摩的方法



指压法

用拇指或其他手指的指肚垂直压在穴位上，施以一定的压力。

叩打法

通过敲打进行按摩



穴位体操

通过按摩可以改善血液循环，加速新陈代谢，从而缓解症状。

①轻擦法 这种方法是通过指尖或手掌的轻轻按摩来改善血液循环，以达到镇痛效果，获得舒畅感。

②揉捏法 这种方法是通过指尖揉捏肌肉等身体的软组织来改善肌肉的血液循环，促进新陈代谢，从而消除疲劳。

③指压法 这种方法是用拇指或其他手指的指肚垂直压在穴位上，施以一定压力直到产生一定的痛感或感到舒服为止。要诀是一、二、三、四节奏时逐渐加大力度，五、六、七、八节奏时减小力度。

④叩击法 这种方法是通过敲打来给予穴位舒适的按摩，敲打肩膀就属于这种方法。

热敷疗法

用热敷袋进行热敷，对因颈部和肩部僵硬造成的眼睛疲劳很有效。市场上有专用热敷袋出售，普通家庭可采用热水袋替代。

热敷时用毛巾包好热敷袋，以防烫伤。热敷可以改善颈、肩部的血液循环，所以在做穴位疗法之前热敷效果更好。

用热敷袋热敷

用毛巾包好敷在颈肩部，以防烫伤。



穴位按摩

在进行穴位按摩的同时，配合指压穴位或做一些伸展、放松之类简单的体操，达到相辅相成的效果。

冷敷

用毛巾等将冰镇用品或是冰块包好，直接给额头和眼睛部分降温。对因上火而引起的眼睛充血十分有效。在按摩穴位之前5～10分钟左右进行比较好。

另外可将冰块放入塑料袋中，轻轻按压穴位。感到凉时就拿开，反复进行几次。

冷敷

直接给面部和脖子一带降温。



温灸

温灸有很多种，如艾条灸是把装满艾蒿的棒用火加热后放在穴位上；无痕灸（间接灸）是把豆酱或大蒜切成薄薄的圆片放在皮肤上，再在上面放上小豆大小的艾蒿点火加热；知热灸则是把艾蒿捻成金字塔形状后放在穴位上，再用线香点火。

另外，最近市场上也开始出售使用方便的简易针灸。

给穴位点降温

将冰块放在穴位上轻轻按压。



使用身边的小物品做简易灸

①**用球按摩**　这种方法是通过手掌按压，转动硬式网球来按摩穴位。特别便于自己对肩部、手掌、膝盖到小腿肚以及脚掌等部位的按摩。需要更强烈按摩时，可以使用高尔夫球。

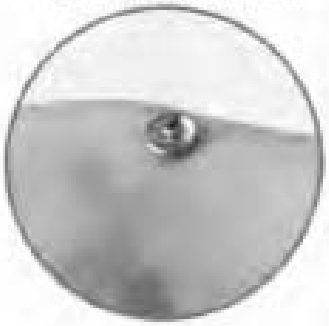
②**毛刷按摩**　使用马毛浴刷最为合适。顺着经络一点点进行按摩。沿经络循行给予轻轻按摩。

③**健康木槌**　用木槌敲打、按压、按摩穴位。

④**踏青竹**　踩在切成半圆锥形的青竹上面，一分钟脚踏七十次左右。配合呼吸，做脚心一带的按摩。

尝试简易温灸

感到热的话就放下来，一个部位重复进行3～7次。



使用身边的小道具

用球按摩

用于手掌转动硬式网球或高尔夫球来按摩穴位。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

1 眼睛内部疼痛

通过改善颈部血液循环及消除腿脚疲劳来缓解眼睛的疼痛。

眼睛内部疼痛这种症状比较多见于容易上火、血压高、面部潮红的人，是一种慢性的眼睛疲劳。这种人常常会感到眼睛内部到脑后部剧烈疼痛或是整个头部发沉。

由于受高血压的影响很大，因此老年人一定要特别注意平时对血压的控制和养生之道。通过做改善颈部血液循环的体操和按摩腿脚穴位来消除腿脚疲劳，可以使眼部症状得到改善。



两手固定，用两手的拇指按住上明穴，一边呼气，一边向前屈体。

按压上明穴





面部穴位

上明

位于眼睛正后侧骨组正中凹。



风府

位于后脑部发际见正中向上约2厘米的凹陷处。

颈部穴位

穴 穴：向前屈体；按压风府穴：向后仰

这节操按摩上明穴和风府穴。

①上明穴位于眼睛上沿硬骨正中处，按压时，痛感会传到眼睛内部。风府穴位于后脑部发际部位正中向上二厘米处的一个凹陷处。

②跪在地板上或坐在椅子上。



按压面部穴位时的姿势

正坐在椅子上。

按摩小腿肚

承山穴位于腿后侧的小腿肚正中间。按摩承山穴。

① 用单手或双手的拇指仔细按摩小腿肚以承山穴为中心上下5厘米处。

② 1、2、3、4节奏为一次，对承山穴的中心、上方、下方各按摩两次。

两腿都要进行。



用食指对小脚趾做指压

束骨穴位于小脚趾外侧的趾根处。

①束骨穴位于关节的凹陷处，用食指朝向脚趾尖方向按压5～10次。

②可以双脚一起进行，也可以单脚进行，不过，一定左右脚都要做到。

眼部和腿部距离很远，可是通过按摩腿脚，可以改善眼睛的症状。这乍看起来有些令人不可思议，其实眼睛和腿脚是通过膀胱经连接在一起的。因此，眼睛疲劳的话，症状也会出现在腿脚上。





③用两手的拇指按住上明穴、一、二、三、四节奏时，边呼气，边向前屈体。

④将两手的中指按在风府穴上，五、六、七、八节奏时，边吸气，边向后仰。

重复进行若干次。

对穴位的按摩加上体操的效果，可以活动颈部肌肉，改善血液循环。要点是配合呼吸动作。

2 伴随头疼的眼睛疲劳

头疼可分为两种：一种是伴有恶心、疲乏、剧痛、脉搏紊乱等现象的医学上应重视的头疼；另一种是身体不适造成的头疼。前者有时会是脑内出现异常情况的反映，所以最好到医院接受诊治。

由身体不适造成的头疼主要原因大多是睡眠不足和过度疲劳。另外女性的经期或是更年期障碍也会引发偏头疼。头疼又分全头疼和局部跳痛，都是由于植物神经系统失衡造成的。

头疼是警告信号。剧烈疼痛时应立刻去医院。

头部穴位及其按摩方法

头维

位于额头发际角的部位。咀嚼时，在这里可以用手指感觉到肌肉的运动。



将两手的食指和中指放在左右头维穴上进行按摩。

用食指按摩额头发际角部位

头维穴位于额头发际角的部位，咀嚼时，在这里可以用手指感觉到肌肉的运动。

①将两手的食指和中指分别放在左右头维穴上进行按摩。

②按摩4～5次后稍微休息一下再继续重复此动作4～5次。

特别是对伴有偏头疼的眼疲劳十分有效。

指压整个头部

①用五根手指的指肚用力按压整个头部，直到感觉舒服为止。

②按压一分钟即可。不同症状可适当调整。

指压头部

用五根手指的指肚用力按压整个头部一分钟。



穴位体操——按压天柱穴，左右屈颈

①天柱穴位于颈部后侧距离风府穴左右 2 厘米处，支撑着头部。天柱穴是大脑的支柱，所以大脑和眼睛疲劳时，这里就会感到僵硬。

②双手交叉放于脑后，大拇指按在左右天柱穴上。

③1、2、3、4 节奏时，一边呼气一边将颈部向右弯曲，同时左手的大拇指按压左边的天柱穴。

④吸气还原。5、6、7、8 节奏时，一边呼气一边将颈部向左弯曲，同时右手的大拇指按压右边的天柱穴。

重复进行 4~5 次。



颈部穴位

穴位操的做法

按压天柱穴，左右屈颈



1 坐好，双手交叉放于脑后，大拇指分别按在左右天柱穴上。

2 一边呼气一边将颈部向右弯曲，左手的大拇指按压左边的天柱穴。

3 吸气还原，一边呼气一边将颈部向左弯曲，右手的大拇指按压右边的天柱穴。

按摩无名指靠近小指一侧的线条

关冲穴位于无名指指甲角处靠近小手指一侧，是三焦经的起点。

①用拇指和食指夹住关冲穴和指尖一带进行揉捏。

两手都要进行。

手指穴位和按摩法



如果按压时感到软，是因为头部有淤血，也证明了头部的血液循环不畅，可以把它当作血液循环不好的一个指标。

3 伴有肩部僵硬的眼睛疲劳

消除肩部僵硬的先决条件是按摩颈、肩、背部的穴位。

肩部僵硬是身体情况的晴雨表。身体疲劳就会肩部僵硬，眼睛疲劳也会引起肩部僵硬。

如果不及时治疗，症状就会恶化，疲劳感会从肩部的肩井穴发展到背部的膏肓穴。

俗语说『病入膏肓』，如果疲劳在膏肓穴大量积蓄，肩部僵硬就会变成慢性病。这种情况下，应首先按摩穴位，消除肩部僵硬。

面部穴位及按摩法

瞳子髎

位于眼睛外侧的凹陷处。



把中指按在左右瞳子髎穴上，按照1、2、3、4的节奏进行按摩，然后休息一下。

用中指按摩外眼角外侧

瞳子髎穴位于外眼角外侧的凹陷处。

①把中指按在左右瞳子髎穴上，按照一、二、三、四的节奏进行按摩，然后休息一下。重复进行五至六次，如果感觉不够，可以再按摩二至三次。

按摩至感到一种舒服的痛感即可，要点是要轻松、愉快地进行。

穴位体操——按压肩井穴

这节操按摩位于颈根部和肩头正中央的肩井穴。

①右手拇指放在左肩的肩井穴上，左手手掌支撑住右臂的肘部。

②颈部弯向相反一侧，边呼气边按压肩井穴，还原时吸气。左右交替重复进行四至五次。

穴位体操——按摩膏肓穴

膏肓穴位于背部肩胛骨内侧的第4胸椎和第5胸椎之间，按摩膏肓穴。

①将右手掐指以外的4根手指放在左膏肓穴上，用左手手掌托住右臂臂肘。

②按照1、2、3、4的节奏一边呼气一边按摩膏肓穴四周。左右交替重复进行4~5次。

用另一只手托住肘部向上抬，使肩胛骨打开，可以清楚地摸到僵块。





热敷颈、肩部

①坐好，或是头朝下俯卧。

②用毛巾或塑料袋包好加热过的魔芋等，在颈、肩部放置约10分钟左右。

热敷后再做穴位体操或按摩，效果会更好。为了防止肩井穴的硬化，应养成在每日生活中消除肩部硬化的习惯。







需要全本请访问 www.ertongbook.com