解除眼睛疲劳 恢复视力100法

简单·可靠·即刻生效



[日] 主妇之友社 编
刘滢 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科

解除眼睛疲劳·恢复视力



〔日〕主妇之友社编
刘　滢　等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/［日］主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．—北京：中国轻工业出版社，2000.1（2001.2重印）
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ.家…　Ⅱ.①主…②家…　Ⅲ.①家庭保健-普及读物②常见病-治疗-普及读物　Ⅳ.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第53768号

版权声明：疲れ目が治る、視力がよみがえる100のコツ
日本主妇之友社供稿
（ ）©主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　陈思燕　责任终审：滕炎福　封面设计：赵小云
版式设计：智苏亚　责任校对：郎静瀛　责任监印：崔　科

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：//www.chlip.com.cn
联系电话：010—65241695
印　　刷：三河市艺苑印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000年1月第1版　2001年2月第2次印刷
开　　本：787×1092　1/32　印张：77.125
字　　数：1433千字　印数：10001—13000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R·023
定　　价：130.00元（共13册），本册10.00元
著作权合同登记 图字：01-1999-3517号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前　言

疲倦的双目隐藏着严重的疾病，要千万注意！

● 眼睛疲倦，往往是由于照明条件不好和用眼姿势不正确造成的

就像长时间举拿重物手腕会疲劳、长时间走路双脚会疲劳一样，一直不停地看电视或看书，眼睛也会疲劳。

眼睛疲劳是指当你感到眼睛疲倦的同时，常会出现下列不舒服的症状：继续看东西时很吃力、眼睛涩松模糊、眼皮沉重；有时还会出现眼皮和眼白充血、易流泪、怕光、瞳仁痛等症状；不少人还会感到从鼻梁开始，眼睛上面、前额、后脑勺、颈椎、肩膀等部位的肌肉紧张，全身酸痛无力。

这里列举的症状，大概每个人都时常会出现吧，在我们的日常谈话中也总能听到"眼睛真累啊"这样的话语。但是实际上，眼睛并不是像我们平常认为的那样，是非常容易疲劳的器官，在健康状况和视物环境良好的情况下，即使在相当长的时间内连续看书或做手工针线活儿，眼睛都不会感到很累。

但是，在光线不足的地方、强光反射的地方、灯光闪烁不停的地方长时间用眼，或者是躺着看书、眼

睛和书本间距太近、长时间使用办公自动化的电器等等，长时间用眼就很容易引起眼睛的疲劳。

● 各种各样的疾病都隐藏在其中

当然，刚才列举的这些导致眼睛疲劳的原因，是人为用眼造成而非身体本身的疾病造成的，但反过来说，很可能是身体中隐藏着某些病症而使眼睛容易感到疲劳。那么，使眼睛疲劳的原因到底都有哪些呢？

首先，我们能够考虑到的是，眼睛是否存在近视、远视、散光引起的光线折射异常的问题，或是老花眼初期眼球调节能力减弱的问题，亦或是潜在的斜视问题。有些戴眼镜的人，不定期做检查，眼睛度数变化了还在使用原来的眼镜，这种不良使用眼镜的方式，有时也是造成眼睛疲劳的原因。

其次，细菌引起的结膜炎、过敏性结膜炎、角膜上皮炎，以及特别需要引起注意的青光眼早期病症都可能导致眼睛疲劳。近来，还有许多人士指出：眼球过于干燥也是造成眼睛疲劳的原因。

另外，例如低血压和更年期综合症等眼部以外的疾病也能导致眼睛疲劳，而神经性病症的症状之一也常常表现为眼睛疲劳。总之，各种各样、全身各个部位的疾病都会引发眼睛的疲劳。

虽然眼睛得到适当的休息就能消除疲劳，但无

需要全本请访问 www.ertongbook.com

论如何还是应该尽快请教眼科医生，以便清楚地了解其中的原因。

● 如果头痛的同时伴有眼睛疼痛，就要马上去看医生

在眼科疾病中，有的会在患病前出现某种前兆，逐渐发展、恶化；而有的如果不及时治疗，隔夜就会有失明的危险。

急性青光眼这种眼疾基本上只发生在一只眼睛里，初期表现为突发性的眼疼、头疼和呕吐等症状。有的人只注意到急性头疼和呕吐，所以只到内科去就诊，实际上我们更应当注意到眼疼、眼内充血、视力降低等问题，即使全身的症状很明显，也要先到眼科去检查，因为很可能经过一晚上的时间就耽误了病情，使我们的视力无法恢复。所以及时接受检查是非常重要的。

在突发性单眼视力降低的各种眼疾中，除了视网膜剥离之外，还有视网膜玻璃体出血、视网膜中心动脉闭塞症等，这都是高血压、动脉硬化和糖尿病患者极易出现的症状。如果是双目视力降低，并伴有头疼、呕吐的情况，则有可能是突发性葡萄膜炎。而如果是眼球后面的视神经发生了炎症的话，则既有可能表现为双目视力下降，也可能表现为单目视力下降。

另外，发现眼疾的一个重要手段就是检查自己的视野是否有欠缺，根据各种病症的不同，视野欠缺的部位和方式也各有其特征。如果是慢性青光眼，那么视野范围是从鼻侧开始欠缺的；如果是视网膜剥离的话，与脱离的视网膜相对应的视线范围就会消失；如果是中心性视网膜症，那么在视野的中心位置会产生一个阴影。

还有，产生复视即看物体出现重影的问题，往往是由于牵动眼睛转动的眼部肌肉和支配这部分肌肉的脑神经受到了伤害。

● 眼前出现小飞虫似的东西忽隐忽现或眼前光线闪烁不定的症状

看东西时总觉得眼前有黑色小飞虫似的东西忽隐忽现，这种症状叫做飞蚊症。这种病症是由于眼球中的玻璃体浑浊而引发的。导致其浑浊的原因也是各种各样的，既有先天因素也有后天因素，其中最主要的一种原因，是人到中年以后玻璃体剥离引起的。玻璃体液化之后，其中的水分流到玻璃体外，于是玻璃体收缩，从视网膜上剥离，玻璃体纤维就会在被剥离的视网膜部分投下阴影，这阴影就像飞舞的小虫子或细细的头发丝似的。

此外，玻璃体从视网膜上剥离的时候，可能会破坏视网膜的毛细血管，而视网膜上比较薄弱的部分

就会拉扯下来，形成一个空洞，引起出血。这些被拉扯下来的视网膜的碎片会浮游在眼睛的晶体中，并在视网膜上投下阴影。

视网膜上如果有空洞，就会造成视网膜剥离，因此发现有飞蚊症的时候，万不可不去看眼科医生。除此之外，还会引起视网膜、毛样体和玻璃体的病症，因此需得到正确的诊治。

还有一种症状叫做光视症，就是眼前总出现闪烁不停的光线。这种症状多发生在视网脉络膜发炎和玻璃体脱离，或是视网膜剥离、眼内痒肿、视网膜循环障碍、一次性缺血性脑发作（TIA）的情况下。

如果视物时总觉得像隔着一张薄纸似的，就有可能是白内障；如果看小字时很吃力就可能是老花眼；长期患糖尿病的人很容易得糖尿病性视网膜症，所以血糖高的人应该定期做眼科检查。

（高山東洋）

目　录

解除眼睛疲劳篇

●第一章●　即时治疗恼人的眼睛疲劳、疼痛、充血、流泪等症状…… (1)
只需轻轻按压
只需按揉手上穴位就可彻底解除眼睛的疲劳…… (2)
按摩眼角和鬓角就能让疲倦的双眼立刻变得舒适…… (4)
用气功按摩法解除电脑给眼睛带来的疲劳…… (6)
视线模糊、眼睛充血和疲劳的治疗方法“手指穴位刺激法”…… (8)
灸术治疗法
在手指甲部位的穴位上实施大蒜灸术来改善眼睛的疲劳状况…… (9)
只需简单的动作
采取正确的牙齿咬合方式就可解除眼睛的疲劳 …… (11)
人人都能做到的“手掌呼吸法”是治疗眼睛疲劳和精神紧张的良方 …… (13)

放松神经、解除眼睛疲劳的“绕肩运动” …（15）
身体平躺，刺激骨盆，能够解除眼睛疲劳，保持头脑清醒 ……（17）
巧用小道具
把加热过的魔芋片放在眼皮上，可以治疗眼睛疲劳引起的疼痛 ……（19）
使用一次性的怀炉贴片，轻松解除眼睛的疲劳 ……（21）
用牙签轻轻刺激头皮可以促进肝脏的运动，从而解除眼睛疲劳 ……（24）
清凉舒适、解除眼睛疲劳的“勺子疗法” …（27）
在餐厅也能方便进行的“酒炉温热疗法” …（30）
把仁丹贴在穴位上，可以治疗眼睛疲劳、视线模糊 ……（32）
贴上10分和1分的硬币，迅速解除眼睛疲劳的顽症 ……（34）
用筷子轻压眼眶，改善眼睛疲劳、结膜充血、流泪 ……（37）
迅速解除眼睛疲劳和紧张的方便小道具——保健小木锤 ……（39）
用低频波治疗仪治疗眼睛疲劳、结膜充血 ……（42）
解除烦人的眼睛疲劳，还是脚踩青竹疗法较有

成效 …… (44)
用保健小木锤轻轻触压眼眶，眼睛疲劳就会
自然解除 …… (47)
通过悦目的颜色来解除眼睛的疲劳 …… (49)
饮食疗法
制作简单、味道鲜美的眼睛保健饮料
“胡萝卜奶” …… (53)

近视眼、老花眼视力恢复篇

● 第二章 ● 治疗近视、假性近视和老花眼 … (56)
饮食疗法
治疗视力减退的特效口服药“眼药树” …… (57)
提高视力、开阔视野的“决明子煎汁茶” … (60)
甘甜美味的“明目茶”彻底解除眼睛的烦恼 … (64)
治疗视力减退的贵重药材“珍珠散” …… (68)
胡萝卜汁和蔬菜汁对治疗眼睛疲劳和老花眼大
有帮助 …… (71)
益于恢复视力的简单家常菜 …… (74)
果酱原料之一的冬青果对治疗眼睛疲劳和近视
很有效 …… (77)
按摩疗法
搓眼眶上的穴位能有效治疗眼睛疲劳和视力
减退 …… (80)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用力刺激两指之间的交叉处能够改善视力衰退 …… (83)
只需轻松做动作
有效防止近视的眼睛保健按摩操 …… (86)
简单的弯指练习可以防止视力下降 …… (90)
恢复视力，防止老花眼，并能预防各种病症的万能保健操“跟腱伸展运动” …… (93)
工作间隙就可轻松进行的提高视力的特效训练 …… (96)
每天早晚各做10次“小指弯曲运动”有助于防止老花眼 …… (101)
巧用小道具
用牙刷轻轻地刺激穴位可有效治疗假性近视 …… (103)
预防老花眼，养成“16分疗法”的保健习惯 …… (105)
用丝绸按摩眼部，预防近视和远视 …… (107)
用牙刷摩擦颈部，视力马上就可以恢复 …… (110)
用手指和保健木锤刺激穴位，预防视力下降 … (114)
眼科专家推荐的老花镜选择方法和老花眼预防体操 …… (118)

眼睛老化、白内障等眼病克服篇

●第三章●　改善视线模糊、白内障、青光眼、飞蚊症等所有眼睛老化的病症…… (122)
饮食疗法
防止眼睛老化、治疗老花眼的中医名药“杞菊地黄丸”…… (123)
对老年性眼疾有奇效的“菊花茶”…… (127)
预防老花眼、白内障、青光眼的食补方法“肝脏营养食品”…… (130)
患有老花眼、白内障的人自己动手配制口服眼药…… (134)
对治疗老花眼、飞蚊症有特效的“菊花茶”… (137)
对防止眼睛老化有奇效的3种天然草药…… (140)
为了防止眼睛疲劳、视力下降，吃含丰富维生素A的胡萝卜小咸菜 …… (144)
预防白内障和老花眼不可缺乏的各种营养及摄取方法…… (147)
白薯中丰富的维生素C和β-胡萝卜素有益于预防白内障…… (152)
预防白内障的“大麦地黄酒”和“核桃黑芝麻乳”…… (156)
为了预防白内障等可怕的眼疾，可经常食用

南瓜 …… (159)

只需轻松做运动

手相反映出视力强弱，巧做运动，克服眼疾 …… (162)
转动眼珠就可以预防老花眼和白内障 …… (165)
坚持做防老花眼体操，在光线充足的地方就不需要老花镜了 …… (168)

巧用小道具

解除眼睛不适的木炭贴身疗法 …… (171)
用发刷轻拍头皮，改善眼睛不适症状 …… (175)
正确使用太阳镜，有效预防白内障 …… (178)

解除眼睛疲劳篇

第一章

即时治疗恼人的眼睛疲劳、疼痛、充血、流泪等症状

【登载顺序】

竹之内三志
永井秋夫
王　廷娟
谷津三雄
田北敎行
高原貴道
森園澄子
坂本元一
中山仁二
佐藤　健
高橋永寿
佐藤久三
伊藤　修
福西佐元
松尾　通
刑部忠和
野村順一
新居裕久

只需轻轻按压

只需按揉手上穴位就可彻底解除眼睛的疲劳

● 按压手掌和手指甲根下面的穴位

治疗老花眼引起的眼睛疲劳，只要按住老眼点穴和养老穴这两个对眼睛有特效的穴位就会收到非常好的效果。老眼点穴在手掌上，小手指根部的横纹中央；养老穴在手背上靠小手指的一侧，手腕处一块圆的突出的骨头下面凹陷的地方。按摩这两个穴位，对防止老花眼的进一步发展及由此带来的疲劳，有很显著的效果。

如果老花眼已发展到相当深的程度，那么您用力按这两个穴位会有疼痛的感觉。在感觉最疼的部位每晚按摩 10～20 次，不久就能收到缓解眼睛疲劳的效果了。当然，老花眼也不是这么简单就能治愈的，但每天坚持做这种穴位按压，除了能防止老花眼的恶化，还能预防白内障，可称得上是一举两得吧。

● 大拇指上的穴位可以对灰尘引起的眼睛疲劳起作用

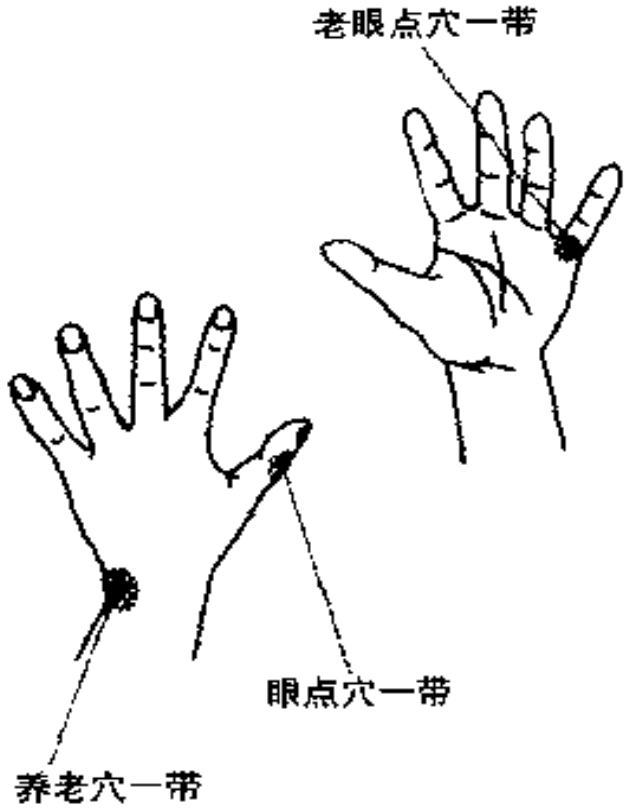
使用办公室自动化电器引起的眼睛疲劳，当然

主要是因为长时间盯着闪烁不停的电脑屏幕上的画面。但除此以外，还有一个很大的原因，就是电器产生的静电吸附了大量的灰尘和垃圾，这也会使眼睛疲劳。这种情况下，最有效的方法，就是按压位于手指甲部位的眼点穴一带。

眼点穴的正式名称叫大骨空，它和眼球表面的膜有很密切的关系。把大拇指弯曲，大拇指上的关节正中间有一个凹下去的地方，这就是眼点穴。很早以前人们就知道，当眼睛里落进脏东西的时候，按摩眼点穴一带会很管用。同样的，对敲电脑或看电视时引起的眼睛疼痛、充血等，它也是一种非常适合的治疗方法。

感觉到眼睛疲劳、疼痛的时候，就用力按摩眼点穴到指甲根儿之间的部位吧。特别是当某一只眼睛痛的时候，就重点地按摩这一侧手上的眼点穴。

（竹之内三志）



需要全本请访问 www.ertongbook.com