



王 斌

近视眼的 自我推拿治疗

上海科学普及出版社

近视眼的自我推拿治疗

王 斌



上海科学普及出版社

1227735

(沪)新登字第 305 号

6/85/32
责任编辑 陈英黔

近视眼的自我推拿治疗

王 斌

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3 插页 1 字数 52000

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—21000

ISBN 7-5427-0830-9/R · 59 定价:3.00 元

序 言

古人说：“耳聪目明”，这是一个健康人的标准之一，也是一个人应该努力去做到的。

“耳聪”与“目明”，后者要做到更难。因为遗传的因素，也因为人类需要学习，学习就必须使用眼睛，目力常超极限，很可能产生近视。

近视眼是“目明”的大敌。在古代，就有不少知识分子患上了近视眼症。宋代著名史学家司马光用了十九年时间撰写《资治通鉴》，他在《进资治通鉴表》一文中写道：“臣今筋癯瘁，目视昏近，齿牙无几。”可见因从事写作而致视力不佳。明代文学家祝枝山是个深度近视眼，民间传说中有许多关于祝枝山因近视而闹笑话的趣闻，后编入戏剧之中，颇令人感到近视眼的苦恼。

因近视眼而诞生了眼镜，在清代眼镜从官场流入民间，有人以为眼镜是舶来品，其实不然，早在南宋时，就出现了眼镜，据记载发明者可能是宋朝狱官史沆。近年来又有新的发现，考古工作者在扬州地区邗江县甘泉山的一座东汉墓中找到一只小巧的水晶放大镜，有人鉴定此为中国最早的眼镜。总之，眼镜

对于近视眼者来说,是须臾不能离开的。

以眼镜来对付近视眼,此为消极之法。那么,积极之法呢?那就是预防和治疗近视眼,对于青少年来说尤有重要意义。假性近视完全可以攻克,办法有多种,我友王斌精于养气功,又擅长气功、推拿和针灸。他在刻苦研究中,终于摸索出一套对付近视眼的好方法。现在他把自己的经验献给广大读者,写成这本《近视眼的自我推拿治疗》,实在值得祝贺。

本书图文并茂,实用有效,读者可以按图做功,保护眼睛,让你“耳聪目明”。

人体器官中,眼睛实在太重要了,一对明亮的眸子不仅对你学习工作有用,而且还是外表美的一个重要标志。请你爱护你的眼睛,请你好好读一读这一本书。

祝王斌同志为我们广大读者写出更多的好书。

曹正文

记于 1993 年 10 月 18 日

前 言

近视眼是一种慢性病、常见病、多发病；也是影响中小学生身体健康最普遍的疾病。目前中小学生视力不良状况相当严重，以上海为例，1987年市区中学生视力不良率达69%，小学生为27%、郊县中学生为45%、小学生为16%。上海市教育局、卫生局对此十分重视，随即实施了“防近工程”。自1988年开始，上海市视力不良率有所控制，并出现下降的趋势，但仍居全国之首。1993年底，某区检查的情况来看，近视率还是居高不下，小学生视力不良占22.95%（近视新发病率6.01%），中学生视力不良占57.08%，（近视新发病率4.30%）。上海近年来高考体检中符合标准的人数逐年递减，其中一个主要原因也是因为学生视力问题，学生的眼睛保健问题已经直接影响到学生的前途选择与人才培养。

本人作为一名气功医师，救救孩子们的眼睛是义不容辞的责任。在我临床实践中，深感如果每个近视眼患者都学会治疗方法，其实际意义是不言而喻的，就在这样思想指导下，吸收前辈各派的经验，

归纳总结出一套行之有效的治疗近视的方法，并曾根据众多近视患者、家长的要求传授给他们，经他们实践应用效果良好。这套方法既可以由近视患者本人操作，也可以由患者家长操作，很受欢迎。现编写出版此书，奉献给广大读者，望近视患者都能摘去眼镜，让眼睛重放光彩。为便于广大读者学习求教，每天晚上在上海市浙江中路 159 号设有防近视治疗辅导活动。

本书在编写过程中，承蒙上海市气功康复协会杨仰韞等领导热情鼓励和支持，并蒙曙光医院李益其医师项立敏主任、气功名医师于一礼、臧文毅、陈成达，还有许正平、张维骏等老师给予指导，周连卿同志绘制了插图，成稿后，著作作家、新民晚报“读书乐”主编曹正文先生为之作序。在此一并致以衷心的感谢。并祈望同道和读者不吝赐教。

1994. 4

目 录

第一章 中医治疗近视概述.....	1
第一节 治病机理.....	1
第二节 气功和推拿点穴治疗近视的 优越性.....	4
第二章 眼睛的结构与屈光.....	9
第三章 近视眼病因的分析	12
第四章 气功疗法	13
第一节 气功名词术语	13
第二节 练功注意事项	15
第三节 六字诀明目功	18
一、预备式	18
二、预备功	20
三、呼吸法	21
四、正功	24
五、收功	31
第四节 站桩睛明功	32
一、马步站桩练气法	32
二、体前开合拉气法	34
三、内气外放法	35

四、收功	36
第五章 推拿点穴手法和经穴	39
第一节 基本手法	39
第二节 经穴分布和取穴法	41
第六章 推拿点穴疗法	52
第一节 注意事项	52
第二节 自我推拿点穴法	54
一、预备姿势	54
二、养气运气	55
三、推拿点穴	55
第三节 推拿点穴治疗法	68
第七章 近视的营养与食疗	80
第一节 近视的营养	80
第二节 近视的食疗	83
附录 气功疗法和推拿点穴疗法对防治近视的	
研究	87
主要参考书目	90

第一章 中医治疗近视概述

祖国医学对近视早有记载。隋朝的《诸病源候论·目病诸候》中说：“夫目不能远视者，由于目为肝之外候，脏腑之精华，若劳伤腑脏，肝气不足……故不能远视。”唐代大医家孙思邈所著《千金要方·七窍病》中说：“数看日月，夜视星火，夜读细书，月下看书，抄写多年，雕镂细作，博奕不休……丧明之本。”眼科专著《秘传眼科龙木论·龙目总论》中说：“抄写雕镂，刺绣博奕……皆能目病”。明代的《审视瑶函·目为至宝论》中说：“竭视劳瞻，而不知养息”。明代王肯堂医家称本病为“能近怯远证”。清代黄庭镜大夫简称为“近视”。

第一节 治病机理

祖国医学认为眼睛与脏腑、经络、气血等关系密切。《素问·金匱真言论》中说：“肝开窍于目”。《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。《素问·五脏生成篇》说：“肝受血而能视”。《灵枢·邪气脏腑形篇》说：“十二经脉，三

百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛”。《灵枢·大惑论》认为：“目者心之使也，心者神之舍也”、“五脏六腑之精气皆上注于目。”《灵枢·脉度篇》说：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”《灵枢·决气篇》说：“气行则血行，气滞则血滞，血凝而不行，则目不能明。”《济生方》说：“眼通脏腑，气贯五轮”，因此中医家对于“能近怯远证”的病因，认为“阳不足，阴有余”、“真血耗散，心神大虚，故光不能及远也”，也就是“近视”的病机为气虚神伤，肝肾亏损，阳虚阴盛，光华发越于近所致。

古代中医家把脏腑与眼睛的关系总结为“五轮学说”（图1）。

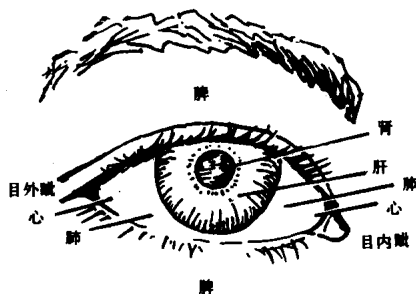


图1

一、风轮：部位在黑睛，属肝，因肝主风，故称风轮。

二、血轮：部位在两眦，属心，因心主血，故称血轮。

三、肉轮：部位在眼睑，属脾，因脾主肌肉，故称肉轮。

四、气轮：部位在白睛，属肺，因肺主气，故称气轮。

五、水轮：部位在瞳神，属肾，因肾主水，故称水轮。

本书治疗近视眼的方法有气功疗法和推拿点穴疗法，主张标本兼治，局部与整体相结合。

气功疗法(包括六字诀明目功和站桩睛明功)是以整体治疗为主，具有调整脏腑功能，平衡阴阳，使血旺精充，目窍得养。六字诀明目功中的六字诀气功是根据中医的五行学说，按照五脏即肝、心、脾、肺、肾和三焦的排列，练功中运用“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字，呼出脏腑之毒，吸入天地之清，吐故纳新，在临床中，还可根据，“虚则补之，实则泻之”的原则，辨证论治，对证练功，只要施治得当，就能收到事半功倍的疗效。而站桩睛明功除强身健体，增强内气外，尚可运周身之内气，贯于手掌或指端，为治疗近视发挥更佳的效果。

推拿点穴疗法具有增进眼睛营养代谢、调整信息、舒筋通络、使气机通畅，祛除邪气，消除眼肌的紧张痉挛，恢复睫状肌的调节功能。由于选择了

眼睛周围的穴位（如睛明、承泣、球后等等），还选择了头部、上下肢与眼睛有关的穴位（如风池、百会、合谷、足光明、三阴交等），治疗时发挥这些穴位的近治和远治作用。

近年来，有些医者在临床上把近视分为肝胆湿热型、肝虚风热型、心脾亏损型和肝肾亏损型。现将上述四种证型的病情简况、病因病机、辨证要点及对证治疗等列表如后：（见第 5、第 6 页表）

第二节 气功和推拿点穴 治疗近视的优越性

气功和推拿点穴属中医学范畴，是传统医学的组成部分。它们在治疗近视方面有下列优越性：

一、防治结合，简便易学

临床实践的疗效表明，气功疗法和推拿点穴疗法能有效地消除眼睛疲劳，预防近视，假性近视眼患者在短期内可以恢复到正常的视力；真性近视眼患者能起到控制其发展，并趋于好转的功效，还可避免高度近视而引起的并发症。

气功疗法包括六字诀明目功和站桩睛明功。六字诀明目功中的六字诀气功，练功时只要口型、发音正确，就能起到调整脏腑功能的作用，而脏腑功

证型	病情简况	病因病机	辨证要点
肝胆湿热型	发病年龄小，以 10~14 岁为最多，病程短，眼调节功能障碍，眼底无明显改变的假性近视，近视在 200 度以下。	①劳目久视，用目不当，致使肝胆劳伤，气血不足，感受外邪，湿热蕴结。②过食肥腻厚味，内生湿热，引起肝胆疏泄功能失常。	①远视力差，近视力好，为了看清远物而眯眼注视。②眼胀，头昏头胀，不能耐久视物，久视则困乏、痠胀等，视疲劳感更甚。③伴有口苦，小便赤黄，夜睡易惊，易醒，舌质红，苔黄，脉弦滑而数。
肝虚风热型	基本同上，近视在 100~300 度	久视伤血，肝主血，故竭视劳目则伤肝，肝伤则风热自生，目昏赤涩，乏困羞明。	①近视尚清，远视模糊，两眼干涩。为了看清远物而眯眼或闪眼。②头昏头痛，口干少津，舌质红，失眠多梦。
肝肾亏损型	基本同上。近视在 600 度以上的高度近视较多。	多年久视劳倦，或久病失养，导致肾阴不足，水不涵木，精不化血，血不养肝，则肝阴不足，虚火上攻而致。	①远视不清，近视亦不清。②精亏血少，目失所养，则目昏干涩伴有眼前黑花茫茫，（患有严重玻璃体混浊症）。③血不养心，则健忘、失眠、心悸腰痠乏力，头昏目眩，耳鸣，舌红无苔等
心脾亏损型	发病年龄较大，中年为最多，病程最多，眼球突出，眼轴延长，前房加深，大多由假性近视发展为真性近视，近视在 300~600 度的中度近视较多。	用眼视物过度，思虑，劳伤，损及心脾，心伤则阴血暗耗，血少神不守舍，血不上荣故目昏，脾病运化失常则少食倦怠，脾伤则无以运化营血，化生之源不足则五脏六腑之精气不足，不能上输于目。	①远视不明，近视稍清。②头晕目痛，或见眼前黑花飞舞，阴影移动，（患有轻度玻璃体混浊症）。③多梦、易醒、健忘，心悸或面色少华，舌质淡白等。

对 证 治 疗		
六字诀明目功	站桩睛明功	气功推拿点穴
嘘字功、嘻字功各 18~36 次。呼吸方式：①平补平泻法：呼气与吸气的过程时间相等。②嘘字功长呼短吸法：呼气比吸气过程的时间稍长。每天两次练功治疗。	每天两次练功治疗，每次时间为 0.5 小时。	每天至少早晚各作一次整套自我推拿点穴治疗
嘘字功，嘻字功各 18~36 次。呼吸方式：①平补平泻法。②嘘字功短呼长吸法：呼气比吸气过程的时间稍短。每天二次练功治疗。	同上	同上
全面练习六字诀一遍。重点练嘘字功、呵字功、呼字功、嘻字功各 12 次。呼吸方式：①平补平泻法。②短呼长吸法。每天两次以上练功治疗	每天两次以上练功治疗。每次时间为 0.5~1 小时	每天两次以上整套自我推拿点穴治疗
全面练习六字诀一遍，重点练习嘘字功，吹字功，嘻字功各 18 次，呼吸方式：①平补平泻法。②短呼长吸法。每天两次以上练功治疗。	同上	同上

能与视力有密切的关系。站桩睛明功中的“马步站桩练气”动作，只要稍下蹲就可成为马步站桩，“体前开合拉气”“内气外放”等动作亦很容易掌握，上述两种气功功法的调身（姿势）、调心（意念）、调息（呼吸）都是通俗明了，对广大的气功初学者通过练功来治疗近视很是适合的。

推拿点穴疗法的手法是以指法为主，操作技术

不很复杂，与近视有关的穴位只要按图索骥并通过反复练习，就能熟能生巧，人人都能操作好的。因此，不论气功疗法，还是推拿点穴疗法都有简便易学的优点。

二、疗效迅速，简便实用

近视眼的疗效与发病时间的长短、患者年龄的大小和近视后的视力等有关。在每次气功或推拿点穴治疗后，患者的眼前清晰、明亮，眼睛舒适，视力有所提高，即时疗效较好，当然要巩固提高的视力，又要通过一个时期每天认真治疗才行。如果患者的发病时间短（1年左右）、年龄小（10~14岁），视力在0.8左右的轻度近视，只要每天认真操作及治疗，并遵守治疗期的用眼卫生，视力提高较快，一至二个月两眼视力可基本恢复正常，甚至视力恢复到1.5左右。而近视发病时间较长、年龄偏大、近视较深的患者，治疗时间要相应长一些，这还与患者能否发挥主观能动性等有关。

患者如果掌握气功疗法和推拿点穴疗法后，自己就能治疗近视，它不需要仪器或药品，可以减少经济上的开支。患者在家独立完成治疗，就不需要到医院去候诊，节省了许多宝贵的时间，因此气功疗法和推拿点穴疗法最省钱省时。

三、安全可靠，运用灵活

本书的气功疗法，练功时采用自然呼吸，对于

初学者来说不会引起呼吸上的困难或紧张，只要按照循序渐进的原则，练功不会有偏差。六字诀气功是我国古代优秀的传统功法，经过历代医家、气功家精心研习，已有1500多年的历史。患者练功时只要按六字诀顺序，或对证练功即可。马步站桩练气动作，患者根据本人体质情况量力而行，站桩时间可长可短，不强求一律，练功时意念要集中，但意念要循环交替意守（即意念集中于身体某一部位的时间不要太长），这样就不会引起气功偏差。

在治疗近视的临床中，对时间充裕的患者，为加强疗效，做了气功疗法（六字诀明目功或站桩睛明功）后，还可以做推拿点穴疗法；如果患者的时间较紧，在上述两种疗法中任选一种。在治疗时间安排上，早晚或白天空余时间都行，可以用整块的时间，亦可见缝插针，用零星的时间。在推拿点穴时，每个穴位一般操作81次，亦可操作36次。在操作方面，患者可按书上程序推拿点穴，又可按本人易记的程序做，而对年龄较小的患者，可以在家长帮助下完成治疗。综上所述，本书的气功疗法和推拿点穴疗法治疗近视眼有安全可靠，运用灵活的优点。