

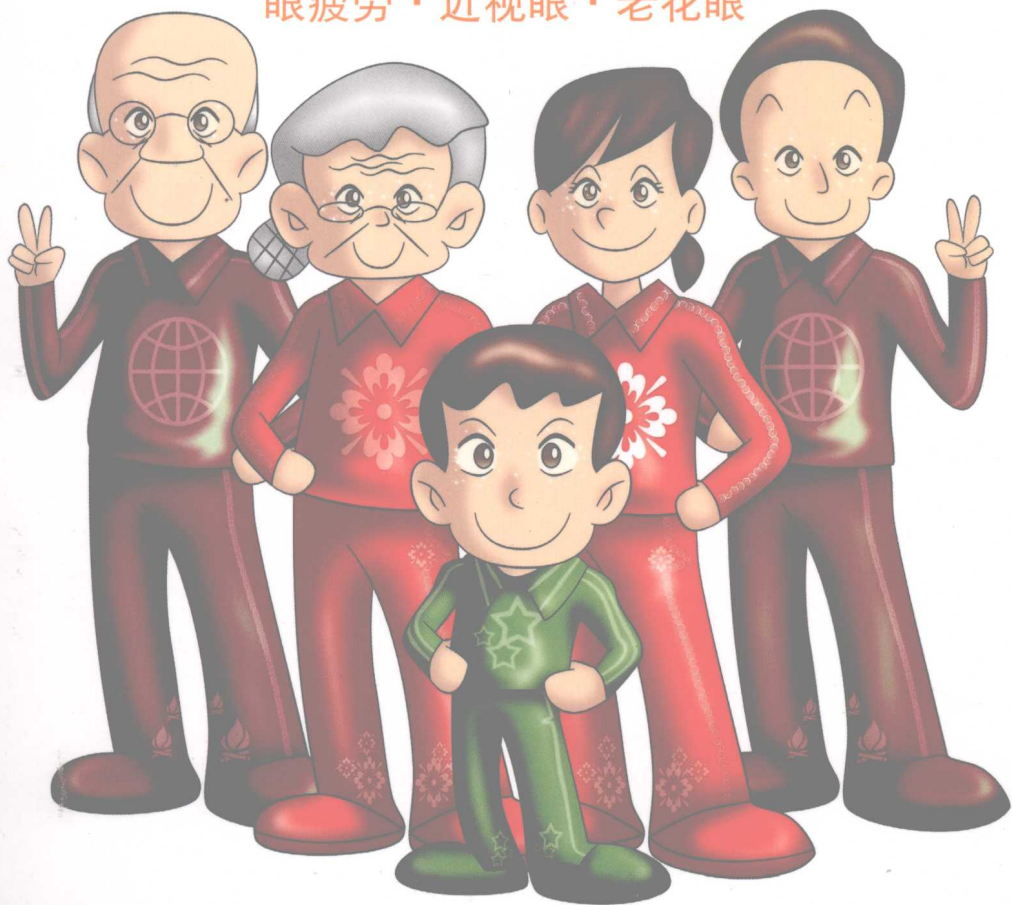
尚锦文化

# 解除眼睛疲劳、 恢复视力100法

按摩法 · 食疗法 · 巧用器具

李成卫◎主编

眼疲劳 · 近视眼 · 老花眼




## 家庭保健百科

 中国纺织出版社

家庭保健百科

解除眼睛疲劳、恢复视力  
100法

 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

解除眼睛疲劳、恢复视力100法 / 李成卫主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.1

(家庭保健百科)

ISBN 978-7-5064-5416-2

I.解… II.李… III.眼—疲劳(生理)防治 IV.R770.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200952号

---

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 107千字 定价: 16.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



# 前言

## Foreword

---

**眼**睛是人们从外界获取大量信息的器官，我们每天从外界获取的信息大约90%是从眼睛获得的。当今社会，通过书籍、杂志、电视、电脑等媒体，人们获取的信息量日益增大，使用眼睛的机会越来越多，结果导致了眼睛容易疲劳、充血、疼痛、视力模糊等不适症状。眼睛疲劳日久容易引起近视眼，尤其是当今的中小學生，課业负担过重，每天大量的阅读导致视力的严重下降，过早加入眼镜一族的行列中。而随着年龄的增大，视力也会随之减退，一些中老年性的眼病，如老花眼、白内障、青光眼等接踵而至，在一定程度上影响中了中老年人的生活质量，使中老年人苦不堪言。

虽然追求健康生活是现代社会的新时代，但笔者发现，人们对自己眼睛的健康已经到了漠视的程度，大多数人等到眼睛有了疾病才去看医生，而一些中老年人视力减退后一点都不当回事，而是随便买上一副老花镜就戴上了，孰不知佩戴不合适的老花镜对

眼睛也有很大的危害。

青少年视力减退后，家长只是盲目地买上一些号称治疗近视很有效的治疗仪等，以求彻底根治近视。其实那些所谓的治疗仪质量良莠不齐，不一定对改善视力有很好效果。种种实例说明，人们对于眼睛保健缺乏足够的认识，相反倒是存在很多误区。

据研究，人的视力是可以通过自我锻炼得到改善的，而近年来的一些关于保护视力的书籍无不是理论丰富而实用性差，这就使得人们很难找到一本合适的书籍来达到视力保健的目的。

鉴于此，我们编写了这本书。本书从按摩、食疗等角度具体阐述了一些缓解视疲劳，纠正近视眼、老花眼，克服白内障、青光眼等眼疾的方法，每种方法都力求简单实用，易于掌握，相信通过阅读和学习此书，会使您掌握护眼防病的小诀窍，让您的“心灵之窗”更加熠熠生辉！

编者

2008年11月

# 目录

## Contents

6 有利于眼睛的穴位

## 第一章 按摩疗法

- 7 只需轻轻按几下，就可以很快缓解眼睛疲劳
- 8 按压眼周穴位，眼睛会立刻变得舒适
- 9 做一套明目操可以轻松缓解视疲劳
- 11 按压手指穴位可以起到明目作用
- 12 六个简单动作，帮你缓解视疲劳、治疗近视
- 13 五指护眼法可以明显缓解视疲劳
- 15 眼保健操是很好的缓解视疲劳、防治近视的方法
- 16 按摩八邪穴能够缓解视疲劳、防止视力下降
- 17 眼睛按摩操缓解视疲劳
- 19 面部穴位按摩，对于改善视力很有帮助
- 21 捏眼角配合足疗治疗老花眼
- 22 明目增智保健法可以有效防治近视、提高记忆力
- 24 按摩手、足、面部穴位，有效治疗老花眼
- 26 手掌抹面法对改善视力减退很有帮助
- 27 面部结合背部按摩可以治疗白内障
- 28 轻松按摩治疗老年性白内障
- 29 自我按摩可以防治白内障

## 第二章 食疗法

- 31 维生素和钙质有益于眼睛保健
- 32 青少年护眼与食疗
- 34 青少年和中老年人怎样通过饮食明目保健
- 35 巧食粥，治眼疾
- 36 药酒不仅能舒筋活血，还能治疗各种眼病
- 37 电脑一族必喝的四杯护眼茶
- 38 常喝茶对保护视力很有益处
- 41 能够清肝明目、提高视力的决明子
- 42 常食枸杞子能够滋补肝肾、益精明目
- 44 能够清热明目的菊花
- 45 珍珠治疗视力减退有奇效
- 46 既能防止视力下降，又能防癌、降胆固醇的胡萝卜
- 47 缓解视疲劳的黑豆枸杞粥
- 48 眼睛干涩疲劳的食疗方两则
- 49 预防老花眼、白内障、青光眼的“肝脏营养食品”
- 52 日常生活中哪些食物可以防治老年性白内障
- 53 常吃深绿色蔬菜能防白内障
- 54 食用甘薯可以消除眼疲劳
- 55 防治眼睛老化、治疗老花眼的中成药杞菊地黄丸
- 56 可以有效预防白内障、老花眼的番茄
- 57 可以有效治疗老花眼的黑豆粥和银杞明目汤
- 58 多吃花生可以有效治疗老花眼
- 59 蜂蜜治疗青光眼



## 第三章 镜疗法

- 60 OK镜疗法可以有效治疗青少年近视
- 61 选择一副合适的隐形眼镜也能改善视力
- 62 双光镜是近视眼患者不错的选择
- 63 雾视镜疗法对于矫正视力很有帮助

- 64 老年人怎样选择一副合适的老花镜
- 65 太阳镜的选择也有大学问



## 第四章 巧用道具法

- 66 刺激面部的肝反应区，可以解除眼睛疲劳
- 67 用餐勺解除眼睛疲劳
- 68 决明子穴贴法和硬币穴贴法缓解眼睛疲劳

- 69 用自制棉棒轻压眼眶，改善眼睛疲劳、结膜充血、流泪
- 70 摩擦颈部可以很好地恢复视力
- 71 用器具轻轻刺激穴位，可有效治疗假性近视

## 第五章 运动疗法

- 72 白领人士缓解眼睛疲劳的小方法
- 73 运动也能有效缓解眼睛疲劳
- 74 养眼运目顾盼生辉
- 75 只需简单动作，你就可以有一双好眼睛
- 76 易筋经眼保健操，明显改善视疲劳
- 77 运动肩膀，放松身体，能解除眼睛疲劳
- 78 能够缓解视疲劳的转体运动
- 79 骶骨运动能够缓解眼睛疲劳、保持头脑清醒
- 80 远近视点移动法和瞬间眨眼法可以提高视力
- 81 注视夜空繁星可以有效缓解眼睛疲劳、

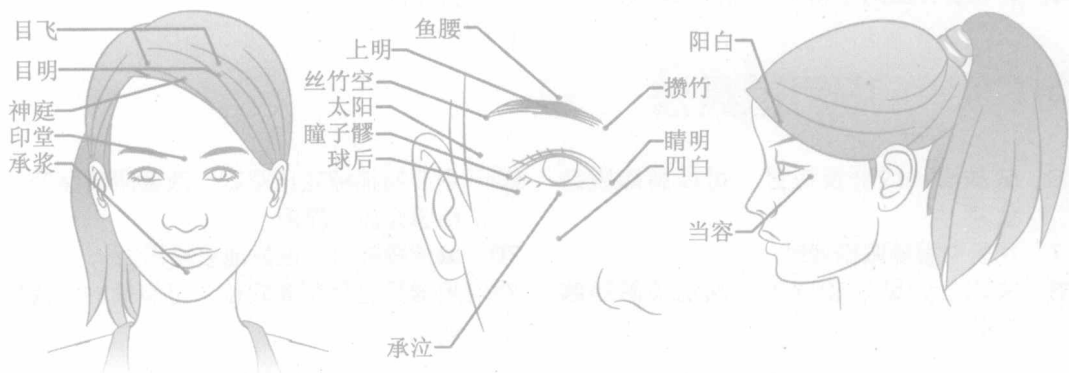
- 预防近视
- 81 口腔的健康也会影响眼睛
- 82 两种益视操有很好的明目保健作用
- 84 能够改善视力的“瑜伽明神法”
- 85 “瑜伽烛光凝视法”可以集中注意力、改善视力减退
- 86 “瑜伽明目法”可以安静心神、保护视力
- 87 睫状肌运动法能够治疗青少年近视
- 88 改善视力的小方法
- 89 简单的手指锻炼可以防止视力下降
- 90 运动脚踝部位，可以恢复视力、预防老花眼

## 第六章 其他疗法

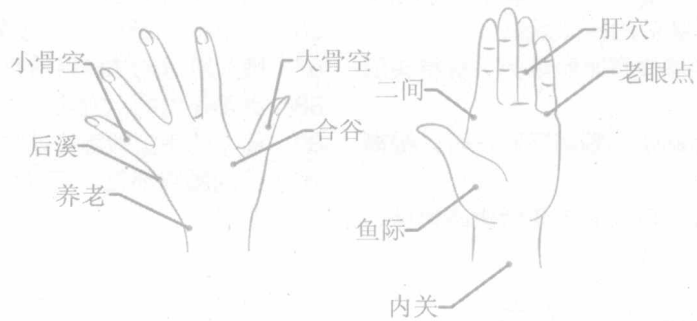
- 91 介绍三种护眼小方法
- 92 电脑一族护眼有方
- 93 保护眼睛四法，改善中老年人生活质量
- 94 热敷眼睛辅助治眼病
- 95 中药敷眼治近视非常有效
- 95 “鼻疗养眼法”可以治疗各种眼疾
- 96 有效缓解眼睛疲劳的手掌按摩遐想法



# 有利于眼睛的穴位



头部穴位



手部穴位

# 第一章 按摩疗法

## 只需轻轻按几下，就可以很快缓解眼睛疲劳

眼睛是人体中最容易受外界刺激的器官。除了闭眼休息的时候，眼部肌肉随时处于紧张的状态。感到眼睛疲劳时，实际上眼部肌肉已经是严重过劳，不仅疼痛，而且视物模糊不清，还会引起头痛、头重、肩膀僵硬等症状。

眼睛疲劳和眼睛充血时，要立刻休息，然后做下面的按摩操，可以消除眼睛疲劳。

### ※ 按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉，不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。



轻轻按压眼球，也可旋转轻揉



按压额头，向左右转动按压

### ※ 按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右—上—左—下的方向转动，头部不可晃动。用力眨眼、闭眼，也能消除眼睛疲劳。



大拇指按压眉间，轻轻转动

### ※ 按压额头法

双手的各三个手指从额头中央向左右太阳穴的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。这样眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。



## 按压眼周穴位，眼睛会立刻变得舒适

临床上经常遇到这样的病人，他们的症状为“眼干涩不适，甚至干燥、畏光、视物模糊”。这类病人的职业大多是电脑操作人员、文字编辑、美术工作者、教师及刺绣工人等。随着电脑在工作、生活中的普及，这种情况更为常见。这些症状并不是病理变化所引起，而是由于用眼不当所致。

长时间聚精会神、目不转睛对眼睛的危害是极大的。首先，神经高度紧张会使眼睛发胀，视神经功能慢性减退；再者，长时间近距离用眼，会促使近视发展；另外，就是眨眼动作的减少，使眼球缺乏润滑和保护作用。据统计，人正常的眨眼次数为每分钟15次左右，在精神专注的时候，只有2~3次，这就使眼表面的泪液蒸发过多，且来不及得到及时的补充，久之则引起眼球表面的炎症。

这样的病人，早期检查结果往往查不出什么病，但长此以往，便可能损害眼睛的健康。对于青少年来说，长期近距离使用电脑会引起调节痉挛而看不清远处，继而造成真性近视等。而对于45岁以上的人来说，眼睛的调节能力下降会出现老花、近距离视物疲劳，并且不能持久用眼，如果长期注视电脑会使疲劳症状加重，还可能诱发青光眼、白内障等眼病。

下面介绍几个缓解眼睛疲劳的穴位及刺激方法。

对眼睛疲劳十分有效的睛明穴、攒竹穴、太阳穴都在脸部。用手指触摸眼角，在

鼻梁下可以感觉到有一个小凹陷处，位于这凹陷中的就是睛明穴，一压，鼻子内部也会有所感觉，而攒竹穴则在左右眉毛内侧的边缘。

太阳穴就在发际，吃东西时会动的地方。在眼尾与眉毛外端之间，距离耳朵一大拇指宽的地方就是太阳穴。一压，连头内部都觉得有酸胀感。

揉压这几个穴位，都可消除眼睛的疲劳。

刺激其他穴位，如风池穴，对眼睛的疲劳的消除也有帮助。

从事耗费眼力工作的朋友，每天尝试按压这几个穴位，可帮助确保眼睛的健康。





## 做一套明目操可以轻松缓解视疲劳

身为白领的你是否因为经常伏案工作或使用电脑，而感到眼睛干涩、模糊、非常疲劳呢？据统计，白领人士每天在电脑前边的时间平均4~5小时。长时间盯着电脑屏幕，眼睛一方面接受了大量的辐射；另一方面，由于眨眼次数明显减少，使泪液分泌不足，导致眼睛干涩、疼痛，长此以往，还可能引发干眼症。因此，要保护眼睛，除了平日多吃一些明目的食物外，还可以做做明目操。每天做3分钟就可以缓解眼睛疲劳，对眼睛保健很有好处。

### ❧ 意守明目

自然站立，抬头望天约1分钟，再低头望地1分钟。然后闭上眼睛静坐。将意念集中于双眼，舌头抵住上腭，自然呼吸。

### ❧ 按睛明穴

食指尖点按睛明穴（在内眼角凹陷的地方），按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒。



食指尖点按睛明穴

### ❧ 揉按四白穴

略仰头，眼光下移到鼻翼的中点。食指尖点按四白穴（在瞳孔下边约2厘米的地方，按时有凹陷），按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒。



食指尖点按四白穴

### ❧ 揉按太阳穴

按压太阳穴。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒。



按压太阳穴



按压风池穴

### ☞ 按压攒竹穴

攒竹穴在眉毛内侧顶端。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒。



按压攒竹穴

### ☞ 凝神浴面

将两手掌心搓热，吸气，两手由承浆穴（唇下正中凹陷处）沿着鼻梁向上到达百会穴，经过后脑按风池穴，过后颈，沿着两腮返回承浆穴，呼气。做36次。



两手由承浆穴沿着鼻梁向上，再返回承浆穴

### ☞ 按压风池穴

风池穴在耳后枕骨下，脖子后面两根“大筋”的两侧。按时吸气，松时呼气，共36次，然后轻揉36次，每次停留2~3秒。

经常练习这套明目操，可以使你眼睛明亮，神清气爽。

## 按压手指穴位可以起到明目作用

手是人体最重要的器官之一，我们每天的生活一时一刻也离不开手，但是你知道吗，我们的手上分布着很重要的经络和穴位，这些经络和全身的其他经络相互连通，共同调节人体的生理功能。

眼睛与手密切相关，运动手指，刺激相关的眼睛反应点，可以消除紧张，缓解疲劳，调理内脏，松弛大脑，使眼睛进入积极休息状态和调整阶段。

手指上有两个穴位对于治疗老花眼引起的眼睛疲劳效果很好，一是老眼点穴，二是养老穴。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骨头下面凹陷的地方。经常按摩这两个穴位，对防止老花眼引起的眼睛疲劳有很显著的效果。

如果按摩这两个穴位时你感到疼痛，就说明你的老花眼已经发展到很深的程度了，在感到最疼的部位持续按摩几分钟，每天坚持，就能防止老花眼的恶化，还能预防白内障。



此外，按摩二间穴、肝穴对保护视力、预防近视也有益。肝穴位于无名指第二横纹中点，二间穴位于食指与手掌相连的关节（第二指掌关节）上方，桡侧（外侧）凹陷处。

长时间注视电脑屏幕引起视疲劳的原因除了电脑屏幕的直接辐射外，另一个原因就是屏幕产生的静电吸附了大量空气中的灰尘，这会促使眼睛更易疲劳。治疗这种情况，一个很有效的办法就是按压手指甲部位的大骨空一带。

把大拇指弯曲，大骨空就位于大拇指上的关节正中间凹下去的地方。小骨空位于小指背侧，指间关节的中点。很早以前人们就知道按摩这两个穴位对眼睛很有益处，经常按摩，可以有效缓解长时间注视电脑引起的视疲劳。

另外同侧的穴位对于同侧眼睛有很好的缓解疲劳作用。如果单侧眼睛出了问题，我们可以重点按摩一下同侧的手指。



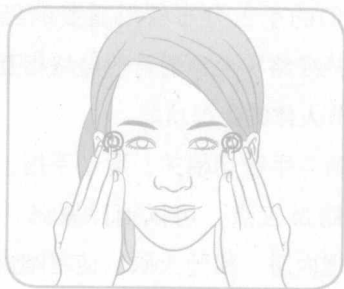
## 六个简单动作，帮你缓解视疲劳、治疗近视

❖ 用双手中指来回按摩眉毛20次。



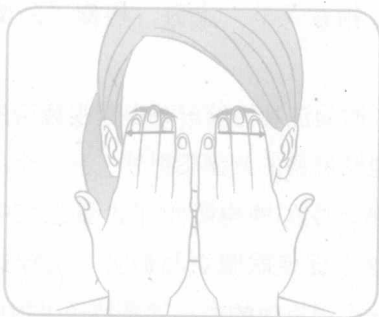
来回按摩眉毛

❖ 用双手中指顺时针按摩太阳穴20次，再逆时针20次。



用双手中指按摩太阳穴

❖ 用双手四个手指向两侧按摩眼睛20次。



向两侧轻按眼睛

❖ 用双手拇指按摩耳根20次。



按摩耳根

❖ 用双手中指从下至上按摩鼻梁20次。



从下至上按摩鼻梁

❖ 用双手拇指和食指捏住耳垂往下拉20次。



捏住耳垂往下拉

## 五指护眼法可以明显缓解视疲劳

快速紧张的现代生活和不良的环境影响使眼睛容易疲劳和受到损害。近视眼和各种眼疾大量发生，给人们的学习工作带来诸多不便，同时也影响人的容貌和形象。

五指护眼保健法就是改善这种状况的良好方法，它比一般消极休息恢复视力疲劳的时间缩短2/3以上，且简单易学，实用方便，安全省事，特别适合青少年学生、文字工作者和电脑操作人员。具体操作方法如下。

### ❖ 预备式

站立或静坐均可，姿势正中，心情放松，呼吸自然，全身放松，双目轻闭。

### ❖ 运指通经，调心明目

做法：两手在胸前做十指对压和握拳伸掌动作，反复几遍；两手手指张开，互击指根和虎口；两手握拳轮流按压手掌心；大拇指依次弹其余四指数遍，让气血转移到手上。

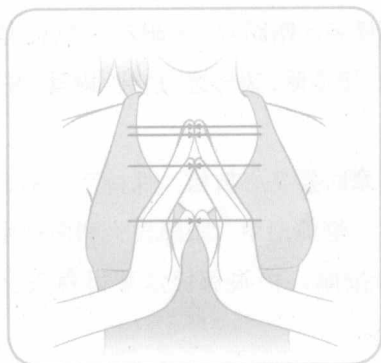
作用：眼睛与手密切相关，人的手指、手掌布满了反映全身状况和与眼、脑、内脏相联系的经络、穴位、反射区、反应点。运动手指可刺激相关的眼睛反应点，同时使手指气血充盈，便于人工按摩。



两手手指张开，互击指根



两手手指张开，互击虎口



两手在胸前做十指对压



两手握拳，轮流按压手掌心

### ❧以指化针，揉按眼周五穴

**做法：**双手手指撮拢成梅花形，大拇指点压太阳穴；食指点住眉中鱼腰穴，中指点住眉头的攒竹穴；无名指点住睛明穴，小指点住四白穴。

找准穴位后，将大拇指在太阳穴上揉动，其余四指跟随揉动。动作要轻柔、协调、有节奏，揉动速度以每分钟120~160次为宜。达到穴位有酸、麻、热、胀为好。

**作用：**手眼相连，气血相通。太阳穴提神醒脑，治疗目赤阵痛，按摩刺激此穴位，能增强眼睛的新陈代谢，及时消除眼睛的疲劳，在防治眼睛疾病的同时，降低眼睛内部压力，促使视力恢复。



双手手指撮拢成梅花形，点压太阳穴、鱼腰穴、攒竹穴、睛明穴、四白穴

### ❧浴眼洗面，健目养颜

**做法：**两手搓热捂在眼睛上，由内向外揉转眼周围；再用两手在大拇指和掌根贴紧下颌骨外，中指、无名指从眉毛向外按摩；

随即再沿面部肌纤维方向轻柔地按摩，接着大拇指点压在眉尖（丝竹空穴）上，无名指成凹形，从印堂处经攒竹、鱼腰沿上眼

眶向眉尖处推按。

**作用：**全面按摩刺激眼睛周围及相关穴位，能宁心安神、舒经活络，促进面部、头部的微循环，调节眼睛内部压力。



大拇指和掌根贴紧下颌骨外，中指、无名指从眉毛向外按摩



大拇指按压在眉尖上，无名指从印堂处沿上眼眶向眉尖处推按

继续点压睛明穴、太阳穴，然后，慢慢睁开眼睛，眨眨眼，望望远，梳头，揪耳，洗脸。

按摩时要身心放松，保持手、眼睛的清洁卫生，勤剪指甲，眼睛发炎和面部生疮时应暂停按摩。护眼保健法最好每天坚持做1~2遍。

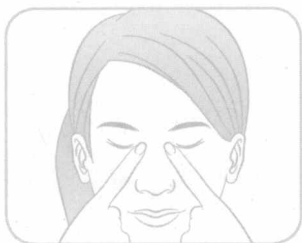
# 眼保健操是很好的缓解视疲劳、防治近视的方法

## 第一节：闭目静坐

坐姿或站姿，双脚分开与肩等宽，双臂自然下垂，身体保持正直，全身放松，两眼轻闭。

## 第二节：按压睛明

双手食指分别按压双侧睛明穴，其余手指呈握拳状，每拍按压1次。



按压双侧睛明穴

## 第三节：按揉太阳、攒竹，抹刮眉弓

第一、二个八拍，双手拇指按揉太阳穴，食指按揉攒竹穴，每拍按揉1次。第三、四个八拍，双手食指弯曲，余指握拳，由眉毛内端向外抹刮，每二拍抹刮1次。



按揉太阳穴，抹刮眉弓

## 第四节：按压四白

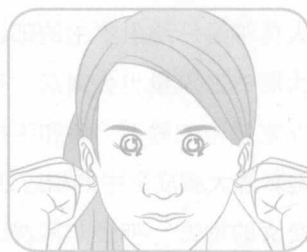
每拍按压四白穴1次（瞳孔下约2厘米处）。



按压四白穴

## 第五节：捻压耳垂，转动眼球

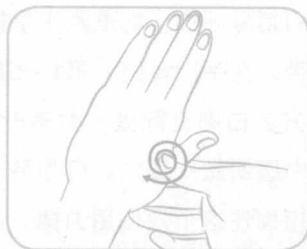
双手拇指和食指分别夹住耳垂，每拍捻压1次。转动眼球，第一、二个八拍眼球沿逆时针方向转动。第三、四个八拍眼球沿顺时针方向转动。每拍转动一个方向。



捻压耳垂，转动眼球

## 第六节：揉捻合谷，眺望景物

第一、二个八拍右手拇指揉捻合谷，每拍揉捻1次。第三、四个八拍，双手轮换。同时双眼远眺动态物体。



揉捻合谷穴



## 按摩八邪穴能够缓解视疲劳、防止视力下降

现代人的眼睛“不堪重负”，每天工作时要用电脑处理好东西，回家一般还要在电视前坐上一会儿，很容易出现眼睛疲劳的情况。

正因如此，不少人得了近视，尤其是中学生课程负担过重，过早地就戴上了眼镜。还有一些眼疾，像青光眼、飞蚊症等，年轻患者大有人在，不再仅仅是中老年人的疾病。

为了解除这种情况造成的眼睛疲劳，预防眼病，只要刺激两手指交叉的部位就能发挥很好的作用。其实，重点刺激的就是八邪穴，它有很好的缓解视疲劳的作用。

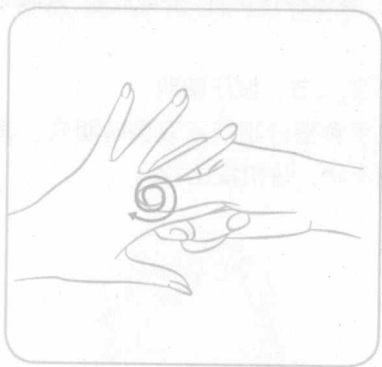
手是人体神经纤维最集中的部位。手指活动时，大脑的血流量也会增加。手和大脑皮层有着非常紧密的联系，手和手指的运动可以很好地刺激大脑皮层中的相应部位。

手指交叉的地方，神经非常发达，医学家认为通过按摩这个部位给大脑带来的刺激效果，和运动手和手指带来的效果是相同的。

通过刺激大脑，提高脑功能，解除神经的紧张疲劳，可以解除和大脑紧密相连的眼睛的疲劳。

具体的刺激部位，就是两手手指交叉处的指蹼一带。在手指背侧，第1~5指间，指蹼缘后方赤白肉交际处，共有8个穴位，这些穴位中医叫做八邪穴。可用另一只手的拇指和食指捏住这个穴位用力揉。这个部位有很多神经，所以按揉时会感到有点疼，但

只要用力适当，虽然有点疼，但是却会感到很舒服很痛快。



拇指和食指捏住指蹼用力揉

接下来，我们还可以夹住这个穴位往外拔。这样，每手有四个穴位，按照上面说的步骤，每个穴位都要按摩一遍。

两外，我们还可以把两手交叉起来，适当运动手指和手腕，也能够起到刺激八邪穴的效果。或者把手指都伸展开，用另一只手掌朝着八邪穴的部位向下敲，也有很好的刺激效果。



一手掌朝着八邪穴的部位向下敲击