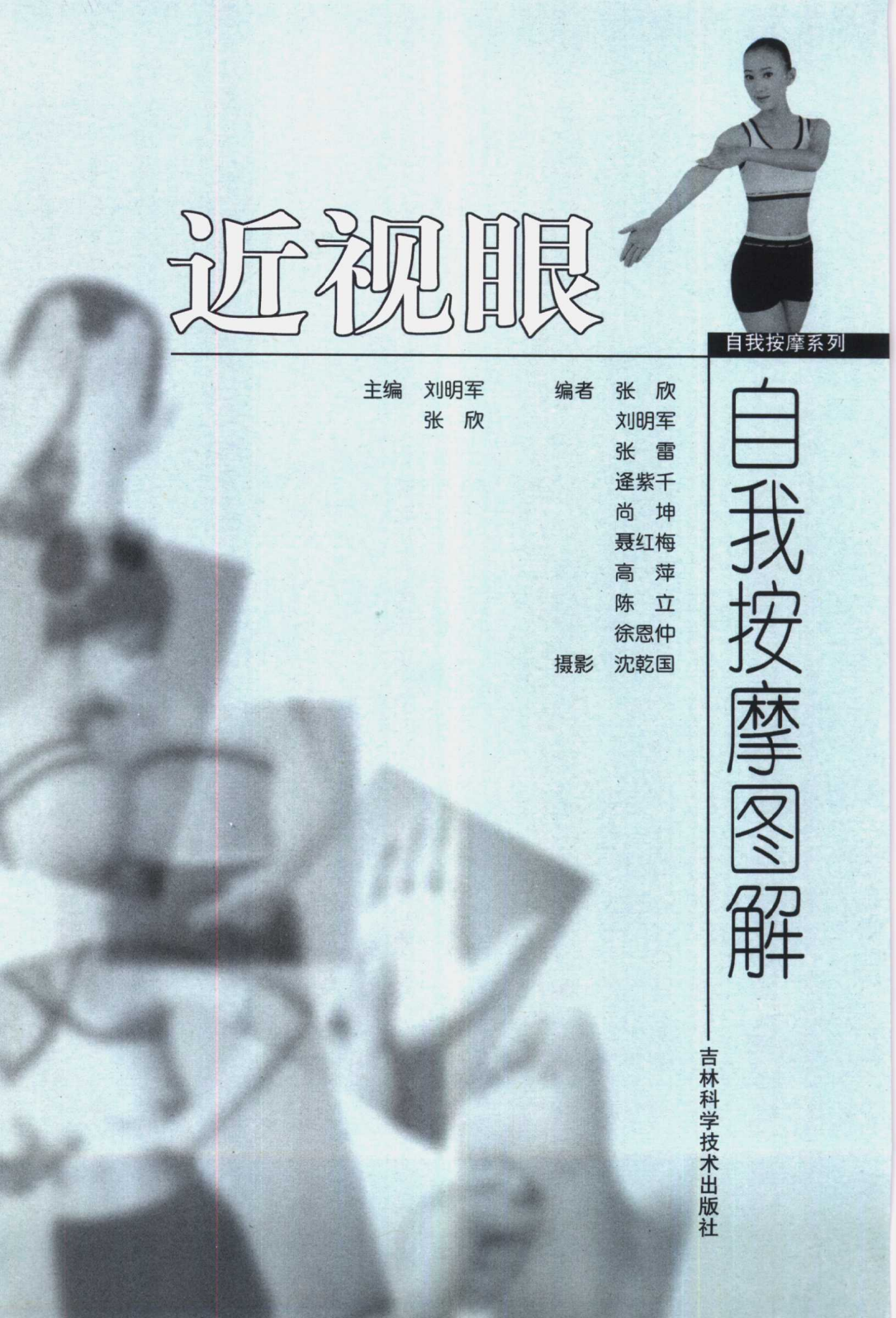
自我按摩系列

近视眼

自我按摩图解

主编 刘明军 张 欣

吉林科学技术出版社



近视眼

自我按摩系列

自我按摩图解

主编 刘明军
张 欣

编者 张 欣
刘明军
张 雷
逄紫千
尚 坤
聂红梅
高 萍
陈 立
徐恩仲

摄影 沈乾国

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

近视眼自我按摩图解／刘明军，张欣主编．—长春：
吉林科学技术出版社，2002
（自我按摩系列）
ISBN 7-5384-2668-X

Ⅰ．近…　Ⅱ．①刘…　②张…　Ⅲ．近视—按摩疗法（中医）—图解　Ⅳ．R244．1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 088404 号
责任编辑：韩　捷　　封面设计：杨玉中

自我按摩系列
近视眼自我按摩图解
刘明军　张　欣　主编
*
吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷
*
880×1230 毫米　32 开本　3.5 印张　93 000 字
2003 年 1 月第 1 版　2003 年 1 月第 1 次印刷
定价：8.00 元
ISBN 7-5384-2668-X/R·560
版权所有　翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。
社址 长春市人民大街 124 号　邮编 130021
发行部电话 5677817 5635177
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前言

眼睛是心灵的窗户，也是人们观察世界的窗口。放眼世界，环顾宇内，拥有一双明亮清澈的眼睛是每一个人的愿望。但是近年来，随着人们文化生活水平的提高，患近视人群有逐渐增多的趋势。尤其是正处在视力发育阶段、用眼频繁的青少年。在普通人群中，近视已成为第三、四位致盲原因，而在中高级知识分子中，高度近视是最常见的眼病，致盲率居第一位。“纵逢晴景如看雾，朦胧物上一重纱”。近视给人们的生活带来了很多不便，严重影响了人们的生活质量。然而，由于对近视眼的发病机制还不甚了解，一旦近视，除了配镜和手术，目前还别无良策，而且手术治疗近视的风险性和远期疗效都不理想。因此，人们很自然地会想到众所周知的非手术、非药物性，而且自身也可以操作的按摩疗法——自我按摩疗法。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，近年来，又不断地完善、发展。现在人们更为注重自我保健，强调生命的质量。自我按摩保健法受到青睐的重要一点，就是自己的健康能自己掌握。人人愿有一双明亮的眼睛，自己调节视力，方法简便，安全可靠，经济实惠。

全书分五大部分，常识篇介绍了近视的发病原因，临床症状，何为假性近视，何为真性近视，以及自我按摩治疗近视的特点、疗程、注意事项等；经穴篇介绍了经络及走向，治疗近视的体表、耳部、足部、手部的常见穴位及反射区；手法篇介绍了治疗近视常用手法；治疗篇介绍了治疗近视的体部、耳部、足部、手部常用手法，以及一些简便易行的方法；调护篇从生活起居、饮食调节入手，配合中西药物，三分治疗七分养，

使近视得到控制、缓解，轻者乃至痊愈。

本书图文并茂，文字精炼，通俗易懂，形象生动，对于近视患者是一本非常实用的参考书，我们期望本书的出版，能对读者有所帮助。

由于时间仓促，不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2003 年 1 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

常识篇

何为近视 / 3
何谓自我按摩 / 3
自我按摩治疗近视有哪些特点 / 4
治疗近视的疗程是如何规定的 / 5
自我按摩治疗近视时要注意什么 / 5
什么情况下不能自我按摩治疗近视 / 6

经穴篇

何谓经络及走向 / 9
自我按摩穴位应如何定位 / 13
治疗近视体表常用穴位 / 15
治疗近视耳部常用穴位 / 18
治疗近视足部常用反射区 / 21
治疗近视手部常用反射区及穴位 / 23

手法篇

自我按摩治疗近视的手法特点 / 27
自我按摩治疗近视的体部常用手法 / 27
自我按摩治疗近视的耳部常用手法 / 34

自我按摩治疗近视的足部常用手法 / 36
自我按摩治疗近视的手部常用手法 / 39

治疗篇

体部自我按摩治疗近视 / 43
耳部自我按摩治疗近视 / 55
足部自我按摩治疗近视 / 66
手部自我按摩治疗近视 / 74
简易自我按摩治疗近视 / 81

调护篇

生活起居大有学问 / 91
合理调整饮食结构 / 92
治疗近视的食疗方及药茶方 / 93
治疗近视的中西药物 / 95

常识篇

CHANGSHI PIAN

何谓近视

在日常生活中，我们经常可以看见戴着近视眼镜的人。一旦他们摘掉眼镜，则看不清眼前较远处的视物，甚至有的人会有头晕、头痛的感觉，给生活带来了很大的不便。那么，究竟什么是近视眼呢？近视是在无调节状态下，平行光线进入眼中，经屈光系统后，在视网膜前形成焦点，因而在视网膜上形成模糊的图像。由于眼轴较长造成的近视眼，眼的屈光系统是正常的，我们称为轴性近视。这是比较常见的一种近视眼，高度近视眼多是轴性近视。另一种近视是眼轴在正常范围内，而眼的屈光系统增强所致，多由于角膜或是晶状体的弯度比正常人大些，或眼的屈光间质密度大，我们称之为屈光性近视。近视眼对于来自近目标的散开光线，具有适应能力，物像仍能落在视网膜上，因此近视力并不受影响，即近视眼看远模糊，看近清晰。那么，近视眼是由什么原因引起的？发病的机制又如何呢？简单地说，近视除了与先天遗传有关外，主要与后天因素有关，如长期近距离阅读、书写或看电视、操作电脑以及不适当的照明等，均可导致调节晶状体凸度的睫状肌过度收缩，眼的调节处在高度紧张状态，从而出现视力减退。若经休息或使用睫状肌麻痹剂后，视力可能改善或完全恢复，此为假性近视；反之则为真性近视。

何谓自我按摩

自我按摩又叫自我健康保健疗法。它是为了达到身心健康，延年益寿的目的，针对自己身体中逐渐出现的病痛，用科学而有效的手法进行自我按摩的保健方法。这种方法最早见于我国西汉时期马王堆出土的Ⅲ号墓中。当时，发现其中有44幅导引图，即最早的自我按摩图。在现今社会中，自我按摩方法不断发展。这主要用于两方面，一是对慢性病的保健治疗。正像有人所说“慢性病最好的医生是患者自己”。在长期的治疗过程中，患者反复体会各种治疗的效果，对于如何使病情稳定、减

少发作积累很多经验，自我保健按摩最易成为这些人的保健手段；二是对慢性病的预防。中老年人患病的特点是发病慢，又常以小病开始，易被忽视，影响身体健康。用自我按摩的方法解除身体的不适，把疾病遏制在萌芽状态，而且不用花钱，不必去医院，同时又避免了服用药物而带来的不便等。

自我按摩方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，经济实惠，若能运用得当，恰到好处，则可收到意想不到的效果。

自我按摩治疗近视有哪些特点

从上面的内容中，我们已经了解了自我按摩，那么自我按摩在疾病的治疗和康复中有什么样的特点？能够发挥出什么样的作用？为什么这种方法值得推广和普及呢？

1. 简单易学，经济安全

自我按摩疗法简单易学，便于应用。只要诊断明确，我们就可以根据书中的内容，准确认真地寻找到穴位和相应的治疗部位，采取一个自我感觉舒适、放松的体位，按照手法操作要领，自己对自己进行按摩治疗。自我按摩，经济适用，不需花钱去医院。手法操作时，力量轻重可自己根据身体耐受力来调整，不易出危险。

2. 手法灵活，疗效肯定

自我按摩疗法，是由患者本人根据自己的病情和体质，自主选用多种按摩手法，因此治疗手法非常灵活。而且治疗部位如手部、足部、耳部、体部等，只要是能够触摸得到，手法就可顺势操作，既省力又有效。同时，若要考虑患者的自身体质，适当使用补泻手法，则效果会更明显。因此，疗效是肯定的。

3. 时间频率长短适宜，可随时进行

自我按摩在时间上灵活性大，只要自己有时间，就可以操作，而且不需要特殊仪器设备和场地，可随时进行。在治疗时间上也可长可短。一般情况下，可在 10～20 分钟左右，每日可做 1～2 次，以早晨和晚上

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

为宜。因为自我按摩无药物的毒、副作用，可长期治疗，易于被患者所接受。

治疗近视的疗程是如何规定的

自我按摩疗法虽然是自己掌握时间，可长可短，但也要因人而异。对于近视眼患者，究竟治疗多少天合适呢？这是在运用手法保健治疗时，病人自身首先要问的问题。近视眼，是由于长时间用眼过度，不注意用眼卫生造成的，得病时间长。对于假性近视眼患者，自我按摩疗法的疗程通常以 1～2 个月为 1 个疗程，疗程中间可以间隔 3～5 天，也可以不间隔，持续治疗。对于真性近视眼患者，自我按摩疗法通常需要长期坚持。

自我按摩治疗近视时要注意什么

在自我按摩过程中，可能会出现各种情况，以下几点在操作前需要引起注意。

1. 练习腕力、手力和指力。每天可练习抓拳，再把手指伸直并尽量分开，反复多次，或者将手握拳，再活动腕，练习腕力。也可以用单手指点压穴位，各指分别点压 20 下，循序渐进，手劲日增，疗效显著。

2. 修剪指甲，长短适宜，边缘光滑、整齐。防止在操作时损伤皮肤和产生疼痛。

3. 自我按摩时，双手要洁净，温度要适宜。以免引起细菌感染。

4. 极度疲劳和过饥、过饱的状态下，应先休息，或调节饮食，半小时后再进行自我按摩。

5. 室内空气要流通，温度不宜过高。自我按摩时，由于体位、姿势的改变，常常会出汗，可及时用毛巾擦干。

6. 颈旁自我按摩时，要注意两侧分开操作，避免双侧用力过大时，引起脑部缺血，发生昏倒。

7. 手法用力轻重适当，操作频率不宜过快，以防消耗体力过多，产

生疲劳。

8. 病变严重者，可配合用药或去医院就诊，以免延误病情。

9. 手法操作用力宜由轻到重，切忌施用暴力。

10. 持之以恒，贵在坚持。只有每天坚持做自我按摩才能熟中生巧，达到治疗近视的目的。

什么情况下不能自我按摩治疗近视

自我按摩虽然有许多优点，不受时间、场地以及价格等因素限制，但也不是什么情况下都可以使用，以下几点应该牢牢记住。

1. 诊断不清，请教医生。有的患者虽然视力下降，但是究竟是不是近视眼诊断不清，不知是否适合按摩，这种情况下，最好要先看医生，商量之后再决定是否可行。

2. 出血性疾病，不适合做自我按摩。

3. 皮肤破损处，皮肤病患者，在病变处及附近禁用手法。

4. 孕妇怀孕 3 个月以上者，腰骶部不适合做自我按摩。

5. 严重的心、脑血管疾病，如心肌梗塞、脑出血、脑肿瘤等病症也不适合做自我按摩治疗近视。

6. 感染性疾患，有发热症状者，不适宜做自我按摩治疗近视。

经穴篇

JINGXUE PIAN

何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表 1　十二经脉的名称与表里关系

部　位		脏经(内侧属里为阴)	腑经(外侧属表为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴，分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图 1、图 2、图 3）。

手三阴经从胸走手交手三阳经；

手三阳经从手走头交足三阳经；

足三阳经从头走足交足三阴经；
足三阴经从足走腹（胸）交手三阴经。
任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。

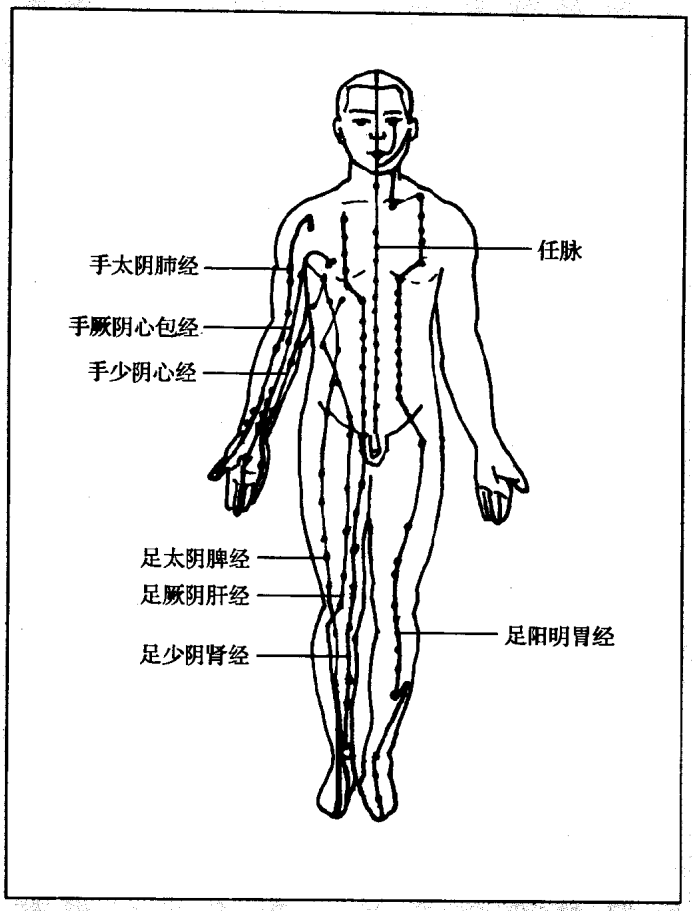


图 1

十四经脉正面图

试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com