

杨威 亘古 主编



LEI CONG YAN RU

累从眼入

揭示疲劳的秘密

* 眼睛不仅是心灵的窗户，还是健康的晴雨表
劳是身体向您发出的警告
忽视它……

 科学出版社
www.sciencep.com



累从眼入

——揭示疲劳的秘密

主 编 杨 威 亘 古
主 审 王 宁 利
编 著 郑 霄 祝 希 春 宋 虎 杰
卢 亭 唐 连 义

揭示疲劳的秘密

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书结合传统保健养生理论和现代医学研究,以全新的角度诠释了“累从眼入”学说,视疲劳是全身疲劳的主要表现形式之一,解决视疲劳应从调节机体的脏腑功能出发,标本兼治,强调了“视疲劳—眼睛—躯体疲劳”的整体辩证关系。本书阐释了视疲劳与人体健康相关的诸多现象,从医学知识、环境因素、热点研究、个性化表现等多方面评述了视疲劳是人体“累”的主要根源之一,揭示了疲劳的秘密。

本书可供都市上班族、年轻人、学生群体、脑力工作者及医学专业人员参阅使用。

图书在版编目(CIP)数据

累从眼入——揭示疲劳的秘密/杨威,亘古主编. —北京:
科学出版社,2006,9

ISBN 7-03-017819-X

I. 累… II. ①杨…②亘… III. 眼-疲劳(生理)-基本
知识 IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093321 号

责任编辑:曹丽英 / 责任校对:鲁 素

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年9月第 一 版 开本:787×1092 1/32

2006年9月第一次印刷 印张:6

印数:1—8 000 字数:130 000

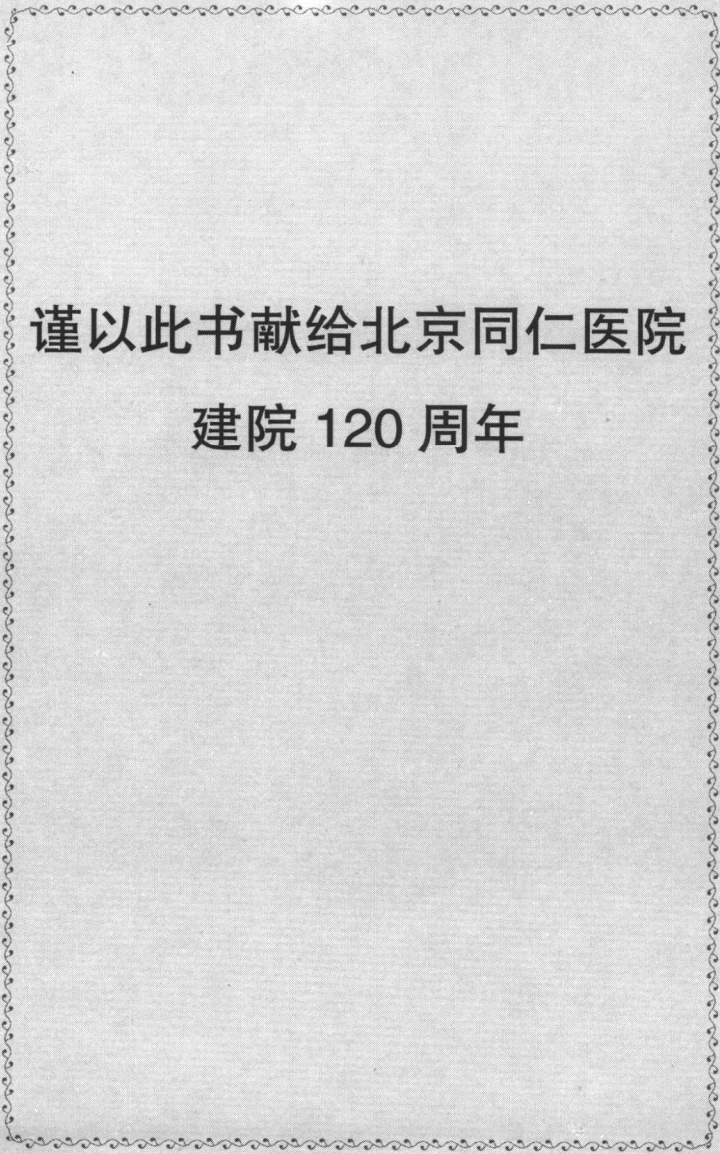
定价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

入眼从累

程華农题





谨以此书献给北京同仁医院
建院 120 周年

序

祖国传统医药源远流长，博大精深，《黄帝内经·素问》、《黄帝内经·灵枢》、《审视瑶函》等古代经典对眼（精明之窍）的病因、病机、辨证施治、理法方药等有详尽的阐述，各代医家也有精辟的论著与治疗纲法。纵观中华医药的理论巨著，悟透其中的睿智思想，才能做到继承发扬，开拓创新。

视疲劳，古亦有之，曰为肝劳，引自于《审视瑶函》。随着现代信息化社会发展的快节奏、高压，该疾病呈快速上升趋势，它与人们的工作、学习、生活方式、性格、习惯、饮食结构等密切相关，也是造成多种疾患和影响身心健康的主要因素之一。近代学者和现代医家通过深入挖掘和整理，提出过多种辨证施治思路，特别是日本、美国等国的相关研究领域，从生理、病理基础的角度和临床诊治模式等方面提出了许多值得借鉴的东西，国内许多学者在临证治疗和预防养生等方面也取得了颇有成效的理论探索与实践。

恰值同仁医院120周年华诞之际，以科普成果献礼使人欣喜。杨威、亘古教授主编的《累从眼入——揭示疲劳的秘密》一书所提倡的“累从眼入”结合了传统保健养生理论和现代西方医学理论，也是如今社会所关注的热点话题，



从全新的角度诠释视疲劳是全身疲劳的主要表现形式之一，解决视疲劳应从调节机体的脏腑功能出发，标本兼治。对此，这本小籍中作了详细的论述，从理论的提出、具体的形成过程，到独具一格的辨证思路，独到的解决方法，及贴切生动的知识问答等，均能给人以耳目一新、神清明朗的感觉，从而使人们对视疲劳有了新的认识。相信，随着“累从眼入”保健养生理论的提出、研究与应用，会使更多的人成为科学理论指导和实践下的健康受益者，也会给抗疲劳医学的发展及亚健康的研究送去清爽的春风。为此，特作之序。

北京同仁医院

2006年5月15日

王宁利 中山大学眼科学博士，美国加州大学圣迭戈分校Shiley眼科中心访问学者及博士后。现为首都医科大学眼科学院院长，北京同仁医院副院长，北京大学眼科中心教授、博士生导师。在国内最早将活体超声显微镜应用于青光眼发病机制的研究，首次提出了我国闭角型青光眼房角关闭机制多样性的观点；首先开展了青光眼非穿透小梁切除手术及非选择性小梁成形手术；完成国家“十五”科技攻关项目及自然科学基金等多项课题；获国家级及省部级科研成果奖四项；发表论文100余篇；主编著作五部；担任《眼科学报》副主编，《国际青光眼回顾杂志》、《中华医学杂志（英文版）》、《中华眼科杂志》、《中美国际眼科杂志》和《眼科杂志》编委等职务；中华眼科学会青光眼学组委员；中国超声学会眼科分会常委；亚太地区青光眼循证医学工作组成员；亚洲闭角型青光眼研究协会理事；美国视觉科学学会会员。

前言

提起累，很多人都有过亲身体验，累已成为现代社会中的一种普遍现象。累在医学上称之为疲劳。疲劳是当今人们不得不面对的健康问题，如何解除疲劳并防止由此而引发的多种疾病已成为近年来人们关心的热点话题。自20世纪80年代中期，苏联学者布赫曼教授提出了人体中存在着一种非健康非患病的中间状态，即“亚健康状态”或“第三状态”之后，由此而引发的亚健康或慢性疲劳综合征的研究让我们不得不重视这一具有现代社会基因的健康杀手。仿佛一夜之间，各种层出不穷的疲劳综合征开始困扰我们，听到或看到身边越来越多的积劳成疾的朋友、同事备受折磨。媒体上不断报道的社会精英人士的“过劳死”现象，这些都给我们敲响了健康的警钟。疲劳已经悄然来到了我们身边，疲劳产生的危害绝对不容再忽视。面对诸多的疲劳症状，也有许多学者和有识之士提出了对症疗法、营养支持、健康食谱、生活习惯、心理治疗、健身减肥等应对措施对缓解和治疗疲劳起到了一定作用。

但是疲劳的本质、特征、干预策略等问题，我们尚没有彻底弄清楚。几年前，北京同仁医院和中国中医科学院的几位专家，对当代社会人们普遍感到“累”的问题，提出了一个通俗的学说，即“累从眼入”。后来对此进行了深

入研究。特别是从中医的整体观出发，阐述了“视疲劳—眼睛—躯体疲劳”的辩证关系。“累从眼入”学说不仅从原因、机理、临床症状等多方面论述了视疲劳是人体“累”的主要根源之一，而且结合中西医知识体系解释了与视疲劳相关的诸多现象。

这本书是以全新角度和整体层面去看待视疲劳，使我们能够从更广阔的思路去理解为什么人们常说“眼睛是心灵的窗户”，为什么眼睛与健康息息相连，“审美疲劳”意味着什么，“目不转睛”是好事还是坏事，为什么视疲劳会引发多种疾病，以及疲劳毒素是怎样产生的等等。此外，本书还对我们多年来在“累从眼入”理论指导下研制的新成果——“水木睛华片”作了详细说明，为科学地干预提供了有效的手段。

本书是多位专家在抗疲劳领域研究中的心得与体会，希望能得到同道和广大读者的指正。

编者

2006年5月8日

杨威 北京同仁医院主任医师，师从中国工程院院士程莘农。从事眼科临床工作20余年，结合北京同仁医院眼科、耳鼻喉科等国家级重点学科的特点，总结出了视疲劳、干眼症等系列特色干预措施。发表多篇论文。

亘古 世界卫生组织传统医学合作中心、中国中医科学院医学博士，研究生导师。从事医学临床、科研及教学20余年。发表论文40余篇，著有《临床辨治艺术》等医作。应邀到30多个国家进行学术交流或讲学，曾为印度总统及伊拉克、印尼等政府要员诊治疾病，多次完成外交部重大外事医疗任务。

目 录

序

前言

第一章 认识视疲劳	1
一、视疲劳的表现	2
二、视疲劳是如何来的	3
三、视疲劳是不为人知的健康杀手	5
四、你有视疲劳吗	10
第二章 病从口入，累从眼入	13
第一节 概述	14
一、累从眼入的论治理论	14
二、眼睛累是全身疲劳的主要发源地	18
三、现代医学对累的解释	20
四、解决累的着“眼”点	21
第二节 累导致眼睛受伤的三大理由	22
一、睫状肌受损	22
二、视网膜病变	23
三、近视眼的前奏曲	25

第三节 眼睛累的危害	27
一、头痛	27
二、失眠	32
三、颈、肩部疼痛	39
四、胃肠疾病	47
五、早衰	51
六、皮肤老化	58
七、心血管疾病	63
八、免疫力下降	69
九、内分泌失调	76
十、自由基淤积	81
十一、诱发“三高”症状	87
十二、性功能下降	90
十三、情绪异常	93

第三章 累并生存着

第一节 疲劳的产生	102
一、引起疲劳的因素	102
二、疲劳产生的缘由	111
三、疲劳的分类	112
第二节 现代疲劳综合征	115
一、白领疲劳综合征	115
二、学习疲劳综合征	118
三、男性疲劳综合征	120
四、电脑网络综合征	121
五、信息疲劳综合征	123

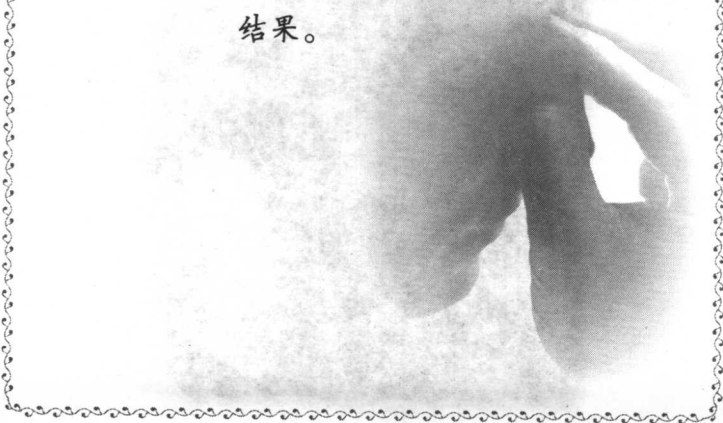
六、星期一疲劳综合征	124
七、假期疲劳综合征	126
第三节 疲劳与疾病	127
一、疲劳与心脑血管病	127
二、疲劳与肝脏疾病	128
三、疲劳与免疫力低下	129
四、疲劳与运动损伤	130
五、疲劳与胃肠疾病	131
六、疲劳与皮肤健康	133
七、疲劳与心理疾患	135
第四节 过劳死成为可怕的社会现象	135
一、过劳死的代表案例	139
二、过劳死预示着人体健康的极限	142
第四章 抗疲劳药膳	147
第一节 药膳的特点	148
一、辨证论治而施膳	148
二、药膳是保养脾胃的佳品	149
三、重视药膳的对应关系	150
四、药膳形是食品，性是药品	151
第二节 药膳的应用原则	151
一、儿童宜先养后补	152
二、成人要有重点的补	152
三、老年人要坚持调补	153
四、个性化选择药膳	154

第三节 缓解疲劳一周食谱表	155
第四节 抗疲劳药膳二十五良方	156
第五章 “水木睛华”的妙用解答	165
一、“水木睛华”是如何诞生的	166
二、“水木睛华”是如何解决累的问题	167
三、什么人需要服用水木睛华片	169
四、“水木睛华”的独特优势是什么	170
五、“水木睛华”让你“聚精会神”地工作与学习	172
六、“水木睛华”预防驾驶疲劳的发生	174
七、“水木睛华”与一般的化学成分滴眼液有什么 不同	177

第一章

认识视疲劳

越来越多的人开始关注视觉的“亚健康”问题。视疲劳并非独立的眼病，它是器质性、功能性与精神性因素相互交融的结果。



一、视疲劳的表现

人类社会的发展从最早的原始社会到千姿百态的现代
社会,其间最大的改变莫过于人类生活环境的变化,我们在
不断改变着自身生存环境的同时,个体的本身同样也受不断
变化的环境的影响。

人类的视觉和生物进化是密切相伴的过程。人类的视
觉是生物界发展得最美轮美奂的视觉,它具有视觉认知、
中心视力、周围视力、立体视觉、远视力、追踪能力、运
动视觉、明视力、夜视力等多种功能。但随着社会生态文
明的进步、环境的变迁、生活方式的改变、人类科学技术
的卓越发展,都对眼睛的功能和视觉感受提出了新的要求。

都市化的生存环境带给人类视觉功能和疾病的变化也



是显而易见的。据有关数据显示,越来越多的人开始关注视觉的“亚健康”问题。许多人的眼睛并没有明显器质性损害,但却影响平时的生活质量。青少年学生、职场白领、司机、科研人员、中老年人以及由于职业需要的精细用眼人群等,出现了视疲劳症状。这并非独立的眼病,而是以病人眼的自觉症状为基础,眼或全身器质性因素与精神因素相互交织的综合征,故又称眼疲劳综合征。

视疲劳的主要表现有:眼球和眼眶周围的不适或疼痛感,鼻根部或颞部的酸胀感,怕光、流泪、视物双像等。严重时出现恶心、呕吐、眩晕、盗汗、面色苍白、心动徐缓、颈部肌肉紧张、肩部酸痛等全身症状,并常有精神萎靡、嗜睡或失眠、记忆力减退等精神症状。严重影响患者的学习、工作和生活。

临床上对视疲劳的诊断主要有四个标准:

- (1) 患者出现暂时性视力减退或复视。
- (2) 眼部疲倦,灼热感,发痒,干涩不适及胀痛。
- (3) 眼部常有反射性充血,结膜轻度充血,多泪,睑缘红肿糜烂等。
- (4) 反射性头痛或其他类似神经衰弱症状。

二、视疲劳是如何来的

视疲劳并不一定单纯因为眼睛的忙和累,它的形成原因是多样的,屈光不正和调节过度是其主要病因,容易引起眼睛和全身症状。此外,光、声、化学物质刺激、全身

性疾病、生活节奏失调、紧张、忧郁等内外因素及精神因素亦与发病密切相关。主要原因有以下几种：

(1) 用眼过度引起的视疲劳，即长时间、近距离注视闪烁或单调、刺眼的物体(如屏幕、书等)。

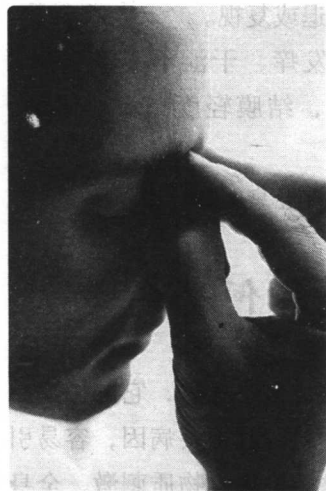
(2) 调节性视疲劳，是由于屈光不正未戴适度的矫正眼镜，或近视眼戴用过度矫正眼镜造成。

(3) 屈光参差性视疲劳，屈光参差引起融合障碍，从而造成疲劳。

(4) 眼肌性视疲劳，是由于集合功能不全、隐斜或眼外肌麻痹引起。

(5) 环境引起的视疲劳，环境照明过强或过暗，灯光闪烁不稳，噪声，过分精细的操作，在行进的车、船上阅读等引起。

(6) 眼病引起的视疲劳，青光眼早期可出现视疲劳全身症状，结膜、角膜、虹膜睫状体炎亦可引起。



(7) 全身疾病引起的视疲劳，如贫血、营养不良、高血压、内分泌紊乱、焦虑、神经衰弱等。

祖国医学文献中无视疲劳的病名，但根据其近距离久视过劳而出现眼胀、头痛、心烦、目涩等一系列症状，并依“目为肝窍”的理论，著名的