

◎ 重塑眼健康系列丛书 ◎

有泪 有健康

——战胜干眼症

◎主 编 杨 威 郑 霄



中国中医药出版社

重塑眼健康系列丛书

有泪有健康——战胜干眼症

主编 杨 威 郑 霄

编委 李燕生 李艳东 张 鸥

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

有泪有健康——战胜干眼症 / 杨威, 郑霄主编. —北京: 中国中医药出版社, 2008.1

(重塑眼健康系列丛书)

ISBN 978-7-80231-347-7

I. 有… II. ①杨… ②郑… III. 眼泪器疾病-诊疗 IV. R777.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183495 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.625 字数 117 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-347-7 册数 5000

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 cslin.net/qksd/

前言

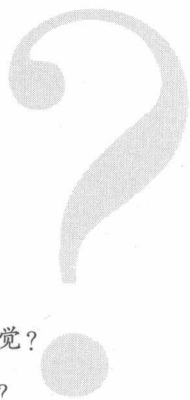
在我们平常人所出现的眼疾当中，最常见的现象是双眼干涩、疲劳，眼后部有压迫感，眼皮沉重，视力模糊，两眼有灼热感伴疼痛等。当然，还有许多感觉，请注意，这些症状的出现有时是轻微的，你甚至并不在意。是的，有时晚上没休息好或者感冒、上呼吸道感染及胃肠疾病时你也可以出现这些症状，但是，这样的症状已经成为一种流行病。

眼睛的干涩、疲劳、视力模糊、灼热及疼痛等症状对眼睛来说，意味着一种煎熬，因为有太多的原因导致这样的症状出现，这也是眼睛作为人体健康形象代言人的代价。在这里，我们不仅要关注的是眼睛本身功能状态的好坏，还要理顺身体各个部分与眼睛的密切关系，这就不得不给我们提出了一个严峻的挑战。仅仅一双眼睛的结构都具有如此错综复杂的关系，那对于整个人体来说，岂不是有无穷尽的关联，我们又该如何掌握其中的规律呢？对于一些简单的症状，却



有着复杂的原因,我们能够解决吗?又怎样重新认识我们的眼睛呢?本书将给您一个掌握认识眼睛疾病规律的方法,它定将使您对眼睛的疾病不再迷惑,让一双明亮之眸伴您走完美好的一生。

你有干眼症吗



- (1) 你是否有过眼睛干涩的感觉？
- (2) 你的眼睛是否有过异物感？
- (3) 你的眼睛是否有过烧灼的感觉？
- (4) 你是否有过眼发黏的感觉？
- (5) 你的眼“红”过吗？
- (6) 你的睫毛上有碎屑或其他分泌物吗？
- (7) 你早晨起来有睁眼困难现象吗？
- (8) 你是否经常眼睛迷迷糊糊的？
- (9) 你是否有白色眼屎多、眼睛有滞涩感的现象发生？
- (10) 你是否出现过不明原因的流泪、眼睛疼痛、红肿？
- (11) 你是否有头痛、颈肩部酸痛，经常有黑眼圈？
- (12) 你是否有过立体感和远近感差？
- (13) 你是否有视野边缘有闪光感？

如果在上述 13 个问题中，有 5 个或以上的问题你回答“是”的话，请注意你很可能已经得了干眼症！请马上到医院就诊或按本书中的方法进行自我诊疗。

杨 威

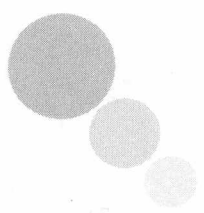


中国中医科学院医学硕士，北京同仁医院主任医师，“养血润目法治疗干眼症”科研课题首席负责人。从事针灸眼科临床工作20多年，结合北京同仁医院眼科国家级重点学科的特点，发表多篇学术论文，著有医作5部。尤以综合疗法治疗干眼症、青少年近视、小儿弱视、视神经萎缩、糖尿病视网膜病变等病症取得显著疗效。

郑 霄



医学学士，对外经贸大学国际商学院硕士，中国中医科学院与北京同仁医院干眼症眼科优势病种课题组主要成员。致力于科研与对外交流，生命科学技术合作领域，申报国家中医药管理局重点科技成果并荣获中华中医药学会奖。公派赴法国、印尼、巴拿马等国家从事对外交流工作，参与美国、俄罗斯、德国、瑞士等海外中医药市场的开发建设，曾发表数篇相关领域学术论文，编著医作2部。



干眼症防治手册

目 录

前 言	1
第 1 部分 干眼症源起	1
1 健康的眼睛从何来	2
2 缘何欲哭无“泪”	9
3 如何判定干眼症	18
4 眼泪——眼睛健康的代言人	21
5 干眼症治疗面面观	31
第 2 部分 认清眼睛疾病的规律	41
1 眼睛的秘密	42
2 眼睛的功能	49
3 美好感受源自眼睛	53
4 眼睛——折射健康的魔镜	57
5 三真和三神	61
6 古人眼中的干眼症	66
7 目得血而能视	68



8 目为清窍,窍通目明	71
-------------------	----

第3部分 干眼证预防之道一、二、五

1 一个关键	76
--------------	----

2 两个手段	83
--------------	----

3 五种生活方式	86
----------------	----

第4部分 干眼症养生之道

1 通则不痛,痛则不通	92
-------------------	----

2 治风先治血,血行风自灭	94
---------------------	----

3 累从眼消	101
--------------	-----

4 睛润养眼操	106
---------------	-----

5 干眼症常用中药	109
-----------------	-----

6 美味养眼餐	136
---------------	-----

第5部分 你不了解的眼睛

1 治肺、治肝、治肾而治眼	146
---------------------	-----

2 眼神的神秘来源	151
-----------------	-----

3 用不同方法解决不同问题	160
---------------------	-----

4 如何保护视神经	164
-----------------	-----



第6部分 养血·养心·养目	167
1 泪为心之液	168
2 养血为本,润目治标	178
3 现代文明病的预防	192
4 治未病与养生——闪光的伟大思想	208
作者感言	233

第1部分 干眼症源起

- 1 健康的眼睛从何来
- 2 缘何欲哭无“泪”
- 3 如何判定干眼症
- 4 眼泪——眼睛健康的代言人
- 5 干眼症治疗面面观



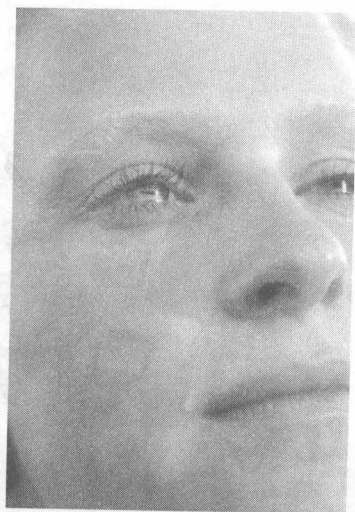
1

健康的眼睛从何来

这是一个美丽的典故——鲛人泪。《博物志》载：南海有鲛人。像鱼一样生活在水里，流出的眼泪是珍珠。变成珍珠的泪固然宝贵，而健康的泪更宝贵。

我们常会说“眼睛是心灵的窗户”，心灵的美丑可以从眼睛体现出来。但眼睛更需要滋养。于是由什么来表达眼睛的“心灵”的，这是一直被我们所忽略的。

在前面我们已经讲到，眼睛最常见的症状是双眼干涩、疲劳，眼后部有压迫感，眼皮沉重，视力模糊，两眼有灼热感





伴疼痛等。具有这些表现的患者在临床上绝大多数会得到医生的一个诊断：干眼症。那么什么是干眼症？它是如何来的，这就需要对它的来龙去脉有一个追溯。

眼睛分为三部分，起保护眼睛的部分中有一个是泪腺。泪腺也就是我们常说的分泌泪液的部分，它和身体的其他腺体一样，都是有规律地分泌液体的。泪腺所分泌的泪液经导管排至结膜上穹隆部，有润滑和清洁角膜的作用。那么泪腺的分泌受哪些因素影响呢？它主要受副交感神经的支配，也就是情感神经。当我们的情绪波动时，身体内的去甲肾上腺素分泌增加，分布于泪腺的副交感神经兴奋，泪腺就会分泌出泪液，从而产生眼泪。眼泪的成分是非常复杂的，在我们每眨一次眼睛的时候，就会在眼球表面，均匀地覆盖上一层泪膜。就是这道看似非常薄的泪膜，其实由三部分组成：

当独眼或
双眼屈光参差
较大时可以丧
失立体视觉。



你知道吗？

(1) 最外面一层为脂质层，其功能是保护泪膜中的水分不易被蒸发。



(2) 当中一层为浆液层,在三层中最厚,几乎占全泪膜厚度的 99% 以上,主要为水分,其中含有多无机盐、葡萄糖、溶菌酶和各种免疫球蛋白,对角膜和结膜起润泽和保护作用,使之保持光滑和不受感染。

(3) 最内层为黏蛋白层,最薄,小于 0.5%,它牢固地吸附于上皮,将泪液中的水分挂住,起着泪膜形成和稳定的关键作用。

三层泪膜中,任何一层分泌量不足或成分含量发生变化,都将引起泪膜不稳定或泪膜不能形成,如果这样,泪液将不能发挥它的润滑、营养、祛除异物和细菌等正常功能,人们就易患上程度不同的干眼症。也就是说,眼睛表面稳定的泪膜依赖于泪膜各层物质的量和质的正常及泪液动力学的正常,后者包括泪液的生成、分布、蒸发以及清除,以上任何环节发生异常均可导致干眼症。

天哪!干眼症的原因这么复杂,如果仅仅是泪液中某种成分的质或量稍微有一些变化,我们都会产生干眼症!而对于眼睛来说,这种不适的症状如作为一般炎症处理,患者的症状始终不能完全消失或者改善,甚至加重,这将导致严



重的眼表疾病,包括角膜表面磨损、丝状角膜炎和角膜溃疡、眼睑炎、结膜炎、带状角膜病变、结膜角化等并发症,并最终导致角膜混浊和视力丧失的严重后果。

其实,干眼症已经是我们身边的流行病,只不过我们并未在意,或者你没有在一个集中的地方看到过如此多的病人。干眼症有一个雅称,称为“职场白领眼干综合征”,这说明了它的多发人群。其实,干眼症的发病率是很高的,中国对于眼症患者的数量至今还没有可靠统计数据,但在美国的一项调查中发现,人群中15%是干眼症。加拿大在大约13517人问卷调查中发现,有28.7%有干眼症症状。日本对2127人的筛查中发现17%有干眼症。我们也对1531名65岁以上老年人进行过调查。有症状者为472人,占问卷人数的30.8%,确诊为361人,占23.6%,比例还是较高的。它已名符其实地成为一种都市流行病。

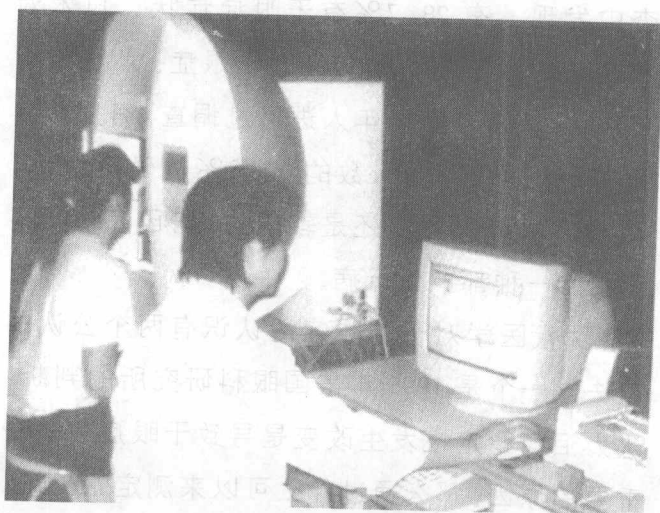
现代医学对于干眼症的认识有两个公认的看法,一个是1995年美国眼科研究所的判断,认为泪膜稳定性发生改变是导致干眼症的一个重要的原因。那么通过什么可以来测定呢?可以



有泪有健康

战胜干眼症

测定泪液分泌量,另一个是角膜荧光染色。当然,还要排除其他一些有类似症状的疾病。另一个就是在日本医学发布的标准中,对于眼症的确诊以主观症状为主,客观检查为辅指标。在上面的两个国家发布的标准中,我们可以看出,这两个国家的干眼症发病率不低,因为干眼症疾病的科研大都是建立在实证研究基础上,也就是病例身上的。所以,能够颁布标准是在经过大量的临床病例积累基础上才得到认可





的。在美国与日本所发布的标准中,除去临床检查手段外,最重要的,就是病人的主观症状,而日本所发布的标准,更接近于我们日常所接触到的病人状况,而实验室检查只不过是泪液分泌功能的一个客观检测,这样的指标我们会在后面解释为什么是不符合常理的。

据另外一项研究发现,由于干眼症患者眼球表面的泪液因质或量发生改变,使角膜上皮细胞发生一连串的病变,眼睛局部防御机能减退,因此干眼症患者较一般人易患感染性角结膜炎。结膜囊细菌培养结果表明,在108例干眼症患者中,细菌培养呈阳性者有89例(82.5%),其中金黄色葡萄球菌20例(18.5%),绿脓杆菌24例(22.2%),白色葡萄球菌24例(22.2%)。这样的结果说明,细菌菌落随着环境的变化而改变,愈严重的眼球表面疾病,其菌落毒力就越强。结膜囊细菌培养结果提示,干眼症患者有金黄色葡萄球菌感染的占13%,有绿脓杆菌感染的占12%,而健康眼分别为1.2%及0。金黄色葡萄球菌是引起化脓性

屈光不正
包括近视、远
视、散光。



你知道吗?