

按摩医疗保健丛书

眼疲劳



潘祥龙 张明德编著

防治按摩图解



上海科学技术出版社

眼疲劳

防治按摩图解

潘祥龙 张明德 编著

上海科学技术出版社

按摩自疗保健丛书 (2)

眼疲劳防治按摩图解

潘祥龙 张明德 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 4.25

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000

ISBN 7-5323-4189-5/R · 1105

定价: 10.00 元

出

版说明

按摩，是中医治病方法之一，可说深入人心。一般人有些不舒服，也会在患处推推揉揉——在某个程度上，这亦是按摩了。

严格地说，按摩是运用按、摩、推、拿、揉、捏、拍、提等手法，刺激人体的某些部位和穴位，活动肢体或关节，以达到治病保健的目的。这里面，触及了人体的奥秘，显示了中医博大精深的一面，却又提擷为几乎人人都可学习的手法，有利普及，使大众受益。

近数十年间，随着中医学的发展，按摩疗法从理论到实践都有长足的进步，在中国内地也出现

了一批治疗经验极为丰富的医师;《按摩自疗保健丛书》正是他们经验的结晶。

本丛书以图解的形式,详细而准确地介绍了都市人一些常见病的按摩自疗方法。轻度患者依书进行自疗,当会达到治病保健的目的;重度患者在医生指导下,以按摩来辅助治疗,亦可帮助早日康复。

对于按摩治疗师和物理治疗从业员来说,《按摩自疗保健丛书》更是务必备用的参考书。

前

言

眼睛，是人类至为重要的器官。

视觉、听觉、嗅觉和触觉之中，视觉为最紧要。外界讯息，泰半依靠视觉获得。“百闻不如一见”这句俗语，恰恰说明了视觉对于人类认识外部世界起着多么重要的作用！

可是，都市人由于工作紧张，也常常使用电脑，看电脑屏幕；工作之余又用较多时间看电视，因而往往用眼过度而不自知，引致眼疲劳；再不注意，眼疲劳症状加深，便又引发其他的眼病。

本书详尽而准确地讲解了眼疲劳及其所引起的眼病如何以按摩自疗。施治的手法以图解展示，

简便明了,容易掌握。患者可以据以治病,健康的人学了亦可活血养目,令“灵魂之窗”永远明亮、充满神采!



录

《按摩自疗保健丛书》出版说明

前 言

第一章	眼睛的基本结构和功能·····	1
第二章	眼疲劳及其按摩疗法·····	7
第一节	眼疲劳的原因·····	9
第二节	眼疲劳的症状及其与眼病的关系···	11
第三节	眼疲劳的按摩疗法·····	13
第四节	眼疲劳的其他按摩自疗法·····	39
第三章	与眼疲劳有关的眼病及其按摩疗法 ·····	77
第一节	近视、远视与弱视·····	79

第二节	老视、白内障与青光眼·····	90
第三节	麦粒肿、眼睑跳动、眼泡虚肿与睑缘 ·····	106

第一章 眼睛的基本结构和功能

眼睛由眼球、眼睑、结膜、泪器和眼肌等构成(图1)。

(1)角膜 是眼球的最外层,为没有血管无色透明的组织,使外界的光线能顺利通过,对外界的刺激很敏感。如角膜有炎症或严重损伤时,可以有瘢痕形成,影响角膜的透光性能和屈光功能,造成视力减弱,严重时可以致盲。

(2)晶状体 是一个双凸面的弹性透明体。晶状体具有聚光成象和调节焦距的功能。随着年龄的增长,晶状体逐渐失去水份而硬化,晶状体的弹性也随之渐渐减退。老年人由于晶状体的弹性减退,调节力不足,所以出现老视(老花眼)。

(3)玻璃体 是无色透明的胶状物质,填充于晶状体和视网膜之间,具有屈光和支持视网膜紧贴眼球壁的作用。

(4)眼睑和结膜 眼睑俗称眼皮。眼睑皮肤及组织薄而疏松,容易发生水肿。心脏、肾脏疾患,或年老体虚时可出现眼睑的水肿。眼睑缘有许多睑板腺,可分泌油样物质,以润泽睑缘,使泪液不外溢,湿润角膜而不干燥。结膜是一层薄而透明的粘膜,具有保护眼球的作用。

(5)泪器 泪器由分泌泪液的泪腺和泪道构成。泪液借助闭眼活动湿润眼球,防止角膜干燥。

图 1 眼的构造

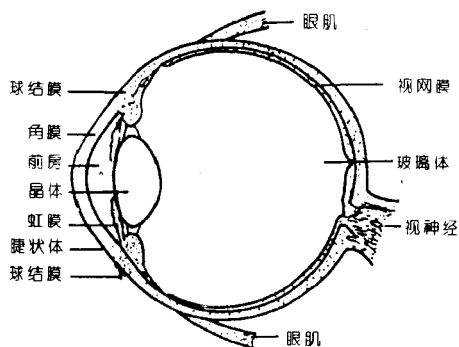
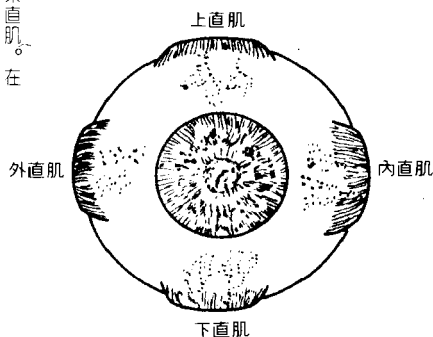


图 2 眼肌

眼肌有 4 条直肌。在神经的调节下，使眼球能协调地进行上、下、内、外的转向，以及在眼上睑肌和眼轮匝肌的作用下进行眼睑的张开和闭合。



泪道的狭窄或堵塞,可引起流泪,称泪溢症。用眼过度,使眼疲劳或眼部结膜的炎症刺激,亦可使泪腺分泌增加而流泪。

(6)视网膜 眼的视觉感光功能是由眼底视网膜完成。外界物体通过屈光在视网膜上的感光而传导到脑视中枢,使人看到物体和从事各项生活、学习和工作。

(7)眼肌 眼肌有4条直肌(图2)。在神经的调节下,使眼球能协调地进行上、下、内、外的转向,以及在眼上睑肌和眼轮匝肌的作用下进行眼睑的张开和闭合。眼肌或神经的病变或眼疲劳引起的眼肌疲劳痉挛,可出现各种类型的斜视、复视、上睑下垂和眼皮跳动等情况。

第二章 眼疲劳及其按摩疗法

