

专病按摩图解丛书

眼病按摩图解

朱立国 张禄堂 彭其林 编著



辽宁科学技术出版社

专病按摩图解丛书



R284.18-64
751

眼病按摩图解

朱立国 张禄堂 彭其林 编著



0157530

辽宁科学技术出版社

R284.18-64
751
0157530

“专病按摩图解丛书”(共5册) 丛书编写人员名单

主 编: 王庆甫 倪 诚

副主编: (按姓氏笔画为序)

朱立国 张禄堂 黄 沪

彭其林 袁启顺

摄 影: 孙联生 朱立国

绘 图: 董 迈

图书在版编目(CIP)数据

眼病按摩图解 / 朱立国等编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999. 9

(专病按摩图解丛书/王庆甫等主编)

ISBN 7-5381-3060-8

I. 眼… II. 朱… III. 眼病-按摩疗法(中医)-图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38318 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

兴城首钢东华彩色印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 95 千字 印张: 3.5

印数: 1-6000

1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 曹太文

封面设计: 曹太文

责任校对: 李 雪

插 图: 董 迈

定价: 11.00 元

邮购咨询电话: (024) 23263845

内 容 提 要

按摩是祖国传统医学中较古老的一种物理疗法,作为治疗手段有其独特的作用和临床价值。其不仅广泛运用于骨伤科、内科、小儿科等,作为一种有效的治疗方法也经常在眼科、妇科、耳鼻喉科中运用。本书精选了适用于按摩疗法,并有较好效果的近视、夜盲症、流泪症等九种眼科疾病,并从每种疾病的定义、病因病理、临床表现等方面进行简单阐述,对每一种疾病的按摩方法做了比较详细的介绍。

为了便于读者学习及运用,本书概述篇对常用手法操作要领做了叙述。在治疗篇中对每种疾病常用穴位的定位配有 20 幅黑白穴位图,按摩治疗配有 147 幅彩色按摩图片,这样图文对照,一目了然。读者如认真学做会较快掌握这 9 种眼科疾病的按摩操作要点,收到满意的治疗效果。

前 言

按摩是中医的一种疗法，早在数千年前就广泛应用于临床。历史中所记载的扁鹊治太子虢尸厥证，曾使用按摩方法并获得成功。在漫长的中医发展史中，按摩始终作为一种疗法发挥着作用，为人类的健康做出了贡献。特别是近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩再次被推崇，成为非药物疗法的代表。医学界不断进行深入研究，作用机制更加明确。目前，包括我国在内的世界医学界都使用这一疗法治疗多种疾病。

按摩具有多种治疗作用，副作用极小。因此，作为自我保健方法十分适宜。为了普及该疗法的知识，使广大人民群众掌握这种简便易行的疗法，我们编写了这套《专病按摩图解丛书》。作者均是中国中医研究院望京医院临床主任医师和副主任医师，具有较丰富的临床经验。我们从临床角度选择了腰腿痛、颈肩背痛、月经病、眼病、阳痿五种常见疾病和症状，分别撰写了《颈肩背痛按摩图解》、《腰腿痛

按摩图解》、《月经病按摩图解》、《眼病按摩图解》、《阳痿按摩图解》五本书。丛书以图解的方式详细介绍了按摩的基本知识、疾病诊断及鉴别诊断、按摩治疗等内容，这样，图文对照，一目了然，便于学习掌握，易于使用操作。

本丛书是专业性较强的医学科普书，面对具有高中以上文化程度广大读者，可以作为临床医生、在校医学生的参考书，还可作为每个家庭常备的健康保健指导书。

健康是人生最大的资本，生活中一切幸福都建立在健康的基础之上。我们衷心希望每个人都有健康的体魄，在人生的长河中构筑自己的理想大厦，为祖国的建设贡献力量。但愿本丛书能为您自己、亲人、朋友、您的患者带来健康和幸福！

由于我们的知识所限，本丛书难免有不当之处，甚至谬误，敬请同行、广大读者批评指正，以便再版时更正。

丛书主编：中国中医研究院望京医院

主任医师 王庆甫

一九九九年六月于北京

目 录

概述篇

- 一、概述·····(1)
- 二、基本按摩手法·····(2)

治疗篇

- 一、近视·····(5)
- 二、夜盲症·····(18)
- 三、流泪症·····(29)
- 四、老年性白内障·····(38)
- 五、上睑下垂·····(49)
- 六、麦粒肿·····(60)
- 七、色盲·····(70)
- 八、麻痹性斜视·····(82)
- 九、视神经萎缩·····(91)

概述篇

一、概 述

按摩疗法已较广泛地运用于一些眼科疾病治疗之中。对于假性近视、上睑下垂、流泪症等，单纯使用按摩疗法即可收到意想不到的疗效，对于真性近视、白内障、色盲、视神经萎缩等症也有一定的疗效。按摩对许多眼部疾病不但是一种有效的治疗方法，也是预防眼科疾患及巩固治疗效果的方法之一。而且其无痛、无创、无副作用的特点很容易被患者接受。

按摩疗法可使眼部肌肉放松、血流增加，局部微循环明显发生变化。对全身功能也有一定的调节作用。

在按摩、推拿、点按眼周穴位时，定位一定要准确，操作要非常小心、谨慎。手法要刚柔相济，以局部酸胀为宜。切忌用力过大或用蛮力，以免伤及眼球，加重病情。眼睛有炎症时暂停按摩。对麦粒肿类疾病的局部治疗要轻缓，手法以消散为主。施术者应注意自己手部卫生及患者眼部卫生，以免发生感染。

在按摩疗法治疗眼科疾病的过程中，应遵照祖国医学的整体观念，辨证论治的治疗原则，在局部治疗的同时，根据证型的不同注意全身的调节及治疗。正确的辨证论治，准确的穴位选择，熟练的按摩操作是取得满意疗效的保障。

二、基本按摩手法

1. 推法

用时、掌、指部着力于某部位进行单方向的直线移动称为推法。

指推法：医者以指腹着力于施治部位，或按照经络将指腹平贴于施治部位，操作中医者要上肢肌肉放松、沉肩、垂肘、悬腕。将力贯注于着力指端，有节奏地直线推进。

掌推法：医者以掌根着力于施治部位。施治时手掌紧贴体表，用力平稳，均匀，直线推动。

2. 一指禅

手握空拳，拇指自然伸直盖住拳眼，大拇指腹端着力于体表，沉肩垂肘，手腕悬曲，在腕的摆动下带动拇指关节的轻屈伸活动，使力逐渐进入到体内深层，这个力连续作用于穴位时就称为一指禅。

施法时，医者一定要肩关节放松，不能将肩耸起用力，肘部自然下垂，肌肉放松。腕部自然垂屈，不可将腕关节用力屈曲。操作时要始终贯穿一个“松”字。

3. 抹法

以拇指或其他手指指腹着力于施治部位，做左右或上下往返移动，称为抹法。

操作时要悬臂、悬腕，用力要轻而不浮，重而不滞，轻巧灵活的往返移动和移抹。用力均匀，持续连贯，多双侧对称治疗。

4. 勾法

食、中指并拢微屈成钩状，以食指第2及第3节桡侧缘着力紧贴皮肤做连续的推抹称为勾法。

操作时食指、中指并拢微屈，食指桡侧着力，在施术部位的弧形推抹。用力要沉而不浮，滑而不滞，不可跳动或按压。

5. 梳法

以手指于施治部位往返梳搔，形如梳头，实为梳理的方法称为梳法。

操作时双手五指分开略屈曲，形如爪状，以指端及指腹着力于头部，左右、上下梳理，如从左右耳同时对称梳搔至头顶而交叉，或从前额及枕后同时对称梳搔至头顶而交叉，如此往返操作。

6. 滚法

医者握空拳，手背尺侧吸附在一定的施治部位进行交替往返滚动的方法称为滚法。

操作时手自然屈曲，似握空拳，肩背放松，略屈肘，悬腕，将手背及手掌尺侧吸定于患者的施治部位，以腕关节轻松自然的内外一扣一翻进行往返滚动，在滚动时小鱼际及掌背部着力与施治部位相互贴紧，不可跳动。操作时用力均匀，不可时轻时重，忽快忽慢，应使病人有舒适轻松感。

7. 揉法

以指或掌根吸定在施治部位，进行左右、前后的内旋或外旋揉动的方法称为揉法。

操作时医者以指腹或掌根、鱼际及掌心吸附在施治部位上，将手腕及臂部放松，做腕关节连动前臂的回旋动作，使腕关节灵活自如的旋动称为掌揉法。而以单指吸附于一定穴位的旋转回环的连续动作称为指揉法。不论是掌揉还是指揉均应随腕的回旋随之移动，避免跳跃，一个部位不可久揉。

8. 点法

以指尖或肘尖着力于某部位，按而压之，戳而点之，称为点法。

操作时以拇、中指伸直，力贯指端，着力于施治部位，按而压之称为指点法。屈肘，以肘尖着力于施治部位加以点按称为肘尖点法。两者用力要均匀，切忌暴力。必要时可略加颤动。

9. 掐法

用指端甲缘重按穴位,而不刺破皮肤的手法称为掐法。

操作时应将力贯注于着力的指端,重按而掐之。但一定要避免刺破皮肤。有时可在施术部位放一棉布,减少过度刺激。

10. 提拿法

双手或双指拿于患病部位,捏而提起称为提拿。

操作时对合力要一松一紧、一合一张地先捏拿而后提起,反复操作,力应先大后小,先紧后松,不要用力过大造成疼痛,影响患者的配合治疗。

以上是眼科疾病按摩常用操作手法,在运用中应灵活掌握,使各基本手法间相互协调,相互配合,只要施法得当一定会取得良好的治疗效果。

治疗篇

一、近 视

1. 定义

在眼肌调节静止时,平行光线经眼屈光后,不能聚焦于视网膜上,而成像于视网膜前者称为近视。此证可分为轴性近视、屈光性近视和假性近视。因眼球前后径较正常为长引起者为轴性近视,因圆锥角膜、球形晶状体等屈光间质的屈光力增强所致者为屈光性近视,因光线不良、目标过近等导致睫状肌长期痉挛,晶状体长时间处于变凸状态而出现近视症状者称为假性近视。

2. 病因病理

本证可由先天不足、肝肾亏虚、眼轴过长或眼的屈光力较强而发病。此类病人一般发病较早,且常并发眼底病变,近视程度进展较快。后天出现者,多由于不注意用眼卫生,如学习和工作时光线不良或不良体位、久阅细字、雕镂细刻等导致神亏损伤、阴盛阳弱、气血涩滞经脉、光华不能及远所致。近视眼如不积极治疗或不配戴眼镜,日久易产生眼肌疲劳,使眼轴前后径更加延长,严重者呈眼球突出外貌,加重病情,并出现视物双影、眼睛痛,甚至恶心等临床症状。长期如此可造成眼底发生退行性改变。如①视神经乳头颞侧弧形斑或在视神经乳头周

围形成大片白色脉络膜萎缩区；②由于脉络膜的萎缩而出现豹纹状眼底；③黄斑部萎缩和色素沉着；④玻璃体液化。

3. 临床表现

(1) 症状 眼部易疲劳，近看清楚，远看模糊，喜欢阅读物放于近眼前处阅读，偶有眼前虫线状物飘动，状如飞蚊。

(2) 体征 近视眼严重者可呈眼球突出外貌。

4. 诊断分型

(1) 气损神伤 能近视而不能远视。常伴眼睛不适，体倦乏力，夜寐不安，多梦健忘，心烦不宁，舌淡苔白，脉细无力等。

(2) 肝肾亏虚 近看清楚，远看模糊。常伴有眼部干涩，眼前时有黑物飞动，腰膝酸软乏力，阳痿早泄，五心烦热，小便余沥，舌淡少苔，脉细弱等。

5. 治疗

(1) 治疗原则 疏经通络，解痉明目。

(2) 本病常用穴位：

①头面部(见图1、图2)。



图1 头部穴位



图2 头部穴位

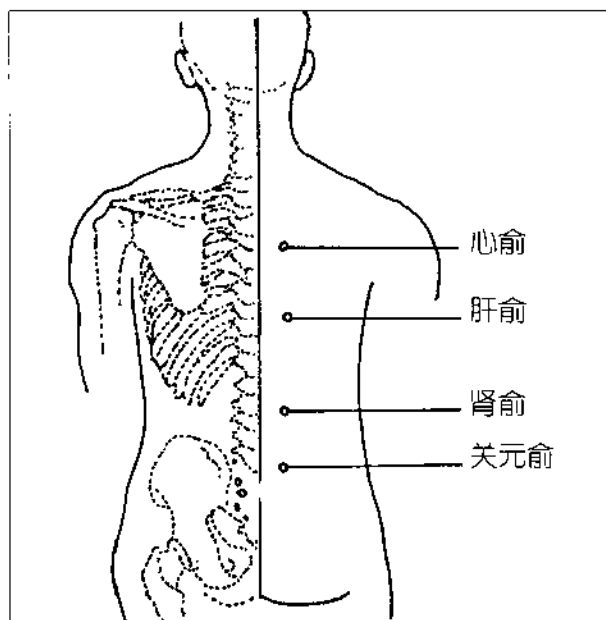


图3 躯干部穴位

攒竹：眉头凹陷中。

睛明：目内眦旁 0.1 寸。

鱼腰：眉毛的中心。

上明：眉弓中点，眶上缘下。

承泣：目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

太阳：眉梢与目外眦之间向后约 1 寸凹陷中。

四白：目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。

②躯干部(见图 3)。

心俞：第五胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

肾俞:第二腰椎棘突下,旁开 1.5 寸。

肝俞:第九胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。

关元俞:第五腰椎棘突下,旁开 1.5 寸。

③上肢部(见图 4)。

神门:腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

少海:屈肘,当时横纹尺侧端凹陷中。

灵道:神门穴上 1.5 寸。

(3)按摩方法 患者仰卧,双眼微闭。医者坐于患者头侧,以食指、中指、拇指按顺序按揉攒竹、睛明、四白、承泣、太阳穴(见图 5、图 6),每穴揉 1~2 分钟,揉按时可顺、逆时针交替使用,动作一定要轻柔,局



图 4 上肢穴位图



图 5 按揉承泣穴

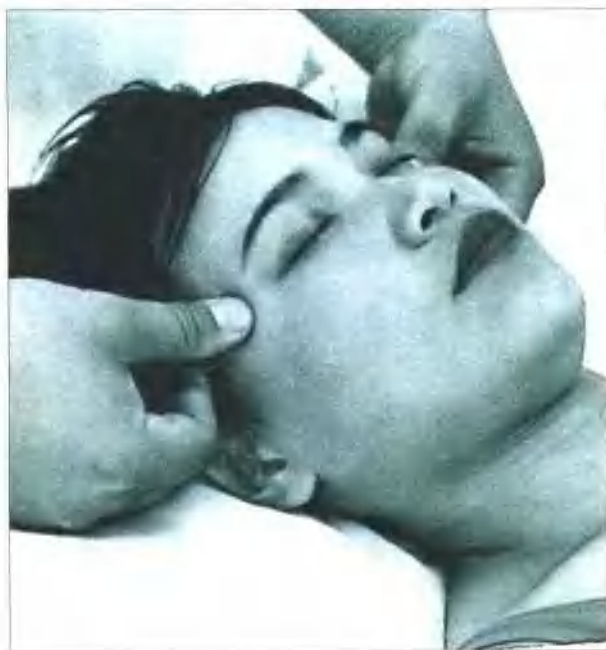


图6 按揉太阳穴

部以酸胀感为佳；患者可闭紧双眼，医者拇、食指对合轻轻按压眼球，每侧约20次后（见图7）再按攒竹→鱼



图7 按压眼球



图8 提拿攒竹穴至太阳穴



图9 推抹眶上、下缘

腰、上明→太阳方向以拇、食指均匀用力提拿各穴约10次(见图8);最后用小鱼际或大鱼际由内向外分别推抹眼眶上、下缘各6~8次(见图9)。此时可加大用力,