



北京中医药大学教授 于天源

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

自我按摩系列丛书

中医专家用完全图解的形式教你  
如何通过简单的推拿手法，达到  
强身保健、防病治病的作用

# 眼 疲 劳

## 自我按摩

YAN PILAO ZIWO ANMO



于天源 吴剑聪◎著

10种常用手法，12个常用穴位，10步自我按摩  
方法，让读者轻松掌握如何缓解眼疲劳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 眼 疲 劳

## 自我按摩

主 编 于天源 吴剑聪

副主编 梅旭晖 周 婧

编 委 (以姓氏笔画为序)

于天源 王 磊 王俊杰

文 梅 闫金燕 吴 凡

吴剑聪 周 婧 姚斌彬

梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

眼疲劳自我按摩/于天源, 吴剑聪主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5091-5335-2

I. ①眼… II. ①于… ②吴… III. ①眼—疲劳(生理)—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第235280号

---

策划编辑: 曾小珍      文字编辑: 李 昆      责任审读: 周晓洲

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂      装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm×1194mm      1/32

印张: 2.25      字数: 23千字

版、印次: 2011年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 19.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不倦地寻觅各种家用养生方法，推拿就成了常常被采用的方法。推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或者某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

本系列丛书旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保证自身健康。本书则主要介绍眼疲劳的自我按摩方法。

科技的迅速发展和人们生活水平的提高，使计算机、电视越来越普及，随之而来的，是人们用眼时间的相应增加，长此以往，双眼不堪重负，最终导致眼疲劳的发生率不断升高。这无疑对人们的双眼健康形成了巨大挑战。与此同时，繁忙的工作使人们无暇顾及自己疲劳的双眼，常常无法到医院或者正规的养生保健场所进行眼部保健。为此，我们将眼睛的常用知识和眼疲劳的自我按摩方法编写成书，希望能为广大的眼疲劳人群提供一种简便、快速的缓解眼疲劳的方法，期望能为夜以继日工作学习的人们带来福音。

本书在遵循实用和科学的原则基础之上，简要介绍了眼部解剖、眼疲劳的常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并在书末附上日常养护方法，介绍了几种制作方便的粥食和茶饮品。

本书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，方便携带，随手翻阅，轻松运用，很适合没有医学基础的广大百姓阅读、学习，应为家中常备的保健书。相信读者翻阅完毕，便可掌握好眼的自我按摩方法，并且，也对眼球解剖、中医推拿和穴位有了一定的认识。

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长  
北京中医药大学教授

于天源

2011年8月



# CONTENTS

眼 疲 劳 自 我 按 摩

目 录

## 第一章

### 概述和解剖结构 / 1

#### 第一节 概 述 / 1

#### 第二节 眼的主要解剖结构 / 2

- 一、角膜 / 2
- 二、巩膜 / 2
- 三、虹膜 / 3
- 四、睫状体 / 3
- 五、脉络膜 / 3
- 六、视网膜 / 3
- 七、房水 / 4
- 八、晶状体 / 4
- 九、玻璃体 / 4
- 十、眼睑 / 4
- 十一、结膜 / 5
- 十二、泪腺 / 5
- 十三、眼球外肌 / 6



## 第二章

### 常见病因和常见症状 / 7

#### 第一节 常见病因 / 7

- 一、过度用眼 / 7
- 二、眼睛屈光能力异常 / 7
- 三、双眼过度聚合 / 7

- 四、各类眼科疾病 / 7
- 五、年龄 / 8
- 六、环境因素 / 8
- 七、体质及生活因素 / 8

## 第二节 常见症状 / 8

- 一、双眼干涩 / 8
- 二、疲劳感 / 9
- 三、疼痛 / 9
- 四、视物模糊 / 9
- 五、视力下降 / 9



## 第三章 常用手法 / 11

- 一、揉法 / 11
- 二、拨法 / 13
- 三、击法 / 14
- 四、梳头栉发 / 17
- 五、摩掌熨目 / 18
- 六、摩法 / 19
- 七、推法 / 20
- 八、抹法 / 21
- 九、扫散法 / 22
- 十、点法 / 24





## 第四章 常用穴位 / 27

- 一、太阳 / 27
- 二、攒竹 / 28
- 三、阳白 / 29
- 四、睛明 / 30
- 五、鱼腰 / 31
- 六、四白 / 32
- 七、神庭 / 33
- 八、印堂 / 34
- 九、丝竹空 / 35
- 十、风池 / 36
- 十一、合谷 / 37
- 十二、三间 / 38



## 第五章 按摩方法 / 39

- 一、轻抹前额 / 40
- 二、分推前额 / 41
- 三、轮刮眼眶 / 42
- 四、点揉穴位 / 44
- 五、轻叩头部 / 51
- 六、轻击眼周 / 52
- 七、梳头栉发 / 53
- 八、扫散少阳 / 54
- 九、摩掌熨目 / 55
- 十、闭目运睛 / 56





## 第六章

### 日常保健和注意事项 / 57

#### 第一节 日常保健 / 57

一、合理的饮食结构 / 57

二、护眼茶及食疗方 / 58

#### 第二节 注意事项 / 60





# 第一章 概述和解剖结构

## 第一节 概述

眼疲劳是眼科常见病，又称视力疲劳、视疲劳、眼虚弱、眼劳损、眼酸。

这一疾病常引起双眼干涩、双眼酸胀、头痛、眉弓胀痛、流泪、视物不清甚至视力下降等症状，严重者可直接影响着人们的生活与工作，从而影响生活质量和工作效率。

眼疲劳常见于电脑工作者和长时间阅读者等用眼时间长的人群，因此，随着电脑的普及和学习时间的不断延长，眼疲劳也变得越来越常见。

当人们全神贯注观看电脑屏幕时，双眼眨眼次数会大幅减少，眼泪分泌也相应减少，与此同时，强烈闪烁的电脑屏幕不断刺激眼睛，最终引起眼疲劳。除了疲劳感觉之外，它还可以引发和加重各种眼病，此外，还可能导致颈、肩等部位出现疼痛。



## 第二节 眼的主要解剖结构

先看一下眼球的大体结构吧（图 1-1）。

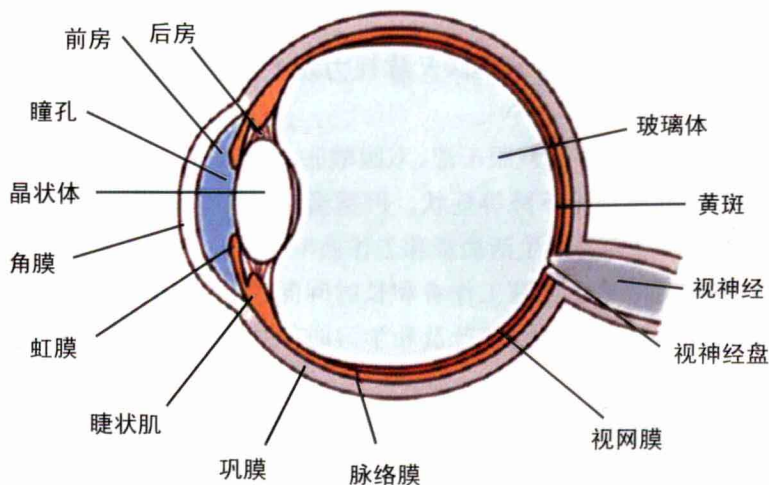


图 1-1 眼球大体结构

### 一、角膜

角膜是无色透明的薄膜，位于眼球最前方，曲度较大，有折射光线的作用。角膜含有丰富的神经纤维，因此，它的感觉敏感度非常高。不过，角膜没有血管。

### 二、巩膜

巩膜是一层白色不透明的膜，与角膜相比，巩膜厚，并且坚韧，具有支持和保护眼球的作用。

### ▶ 三、虹膜

虹膜为圆盘状膜，前方中央有一圆孔，即为瞳孔。瞳孔在光线强烈时缩小，光线微弱时扩大。

虹膜内有瞳孔括约肌和瞳孔开大肌，括约肌能使瞳孔缩小，开大肌能使瞳孔扩大。

虹膜的颜色因种族的差异而有所不同。

### ▶ 四、睫状体

睫状体在巩膜和角膜交界处的里面，虹膜的后外方。睫状体向内突出，形成睫状小带与晶状体相连，以此调节晶状体的曲度，调节视力。另外，睫状体还能产生房水。

### ▶ 五、脉络膜

脉络膜在眼球前方与睫状体相连，在眼球后方有视神经通过。

脉络膜含有丰富的血管，它的里面与视网膜相连，外面与巩膜相连。

有营养眼球及吸收眼内分散光的作用。

### ▶ 六、视网膜

视网膜是眼球最内层的膜，分为三个部分——虹膜部、睫状体部、视部。虹膜部和睫状体部分别贴在虹膜和睫状体的里面，没有感光作用。视部在脉络膜的里面，有感光作用，是眼球感受光刺激的部位。

视网膜的后部又称为眼底，有视神经盘（或称神经乳头），



此处亦无感光能力。在视神经盘的外侧处有一黄色区域，称为黄斑，黄斑中央的凹陷是中央凹，是感光作用最强的部位。

### 七、房水

房水是无色透明的液体，由睫状体产生，分泌后流在眼房中。能营养角膜和晶状体，并有一定的屈光作用。

### 八、晶状体

晶状体是虹膜与玻璃体之间透明的、凸透镜样的结构。晶状体富有弹性，有调节视力的作用。

看近处物体时，晶状体变凸，屈光能力增强，使近处物体传来的光线清晰地成像在视网膜上。当观看远处物体时，晶状体变薄，屈光能力变弱，同样使物体影像清晰地落在视网膜上。

随着年龄的增长，晶状体的弹性会变差，调节能力也会相应变差，导致屈光不足，最终出现近处物体难以看清，看远处物体却较清晰的远视眼（又称老花眼）。由于晶状体混浊导致透明度降低而影响视力的现象，称为白内障。

### 九、玻璃体

玻璃体是无色透明的胶状体，在晶状体和视网膜之间。它有支持视网膜的作用，同时有一定的屈光能力。

### 十、眼睑

也就是平常说的眼皮。在眼球的前方，起到保护眼球的作用，

防止灰尘、异物、强光等伤害眼睛。

眼睑分为上睑和下睑，即上眼皮和下眼皮。上睑和下睑之间有裂隙，为睑裂。睑裂的内侧称为内眦，外侧称为外眦。

## 十一、结膜

结膜是位于眼球与眼睑之间的一层透明薄膜。分为睑结膜和球结膜。

睑结膜是结膜附着在上、下眼睑后方的部分。球结膜是结膜在巩膜前方的部分。

## 十二、泪腺

泪腺位于眼眶的外上方，开口于眼睑，能分泌泪液，起到湿润角膜、清洗异物、抑制细菌生长等保护眼球的作用(图 1-2)。

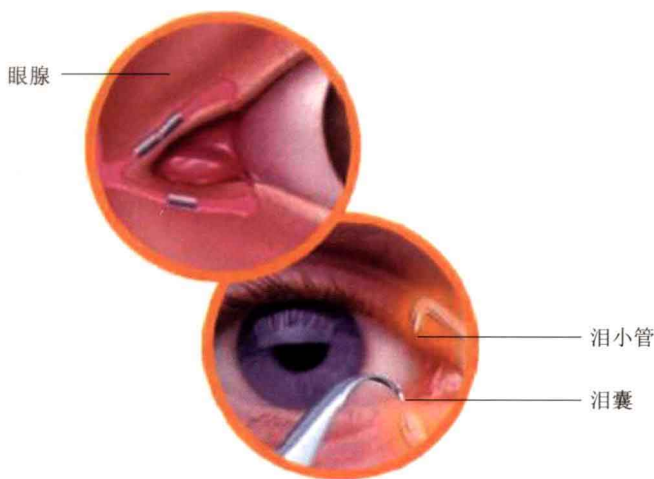


图 1-2 泪腺



### ▶ 十三、眼球外肌

眼球外肌包括外直肌、内直肌、上直肌、下直肌、上斜肌、下斜肌这6条肌肉，附着在眼球的外面，有运动眼球的作用（图1-3）。

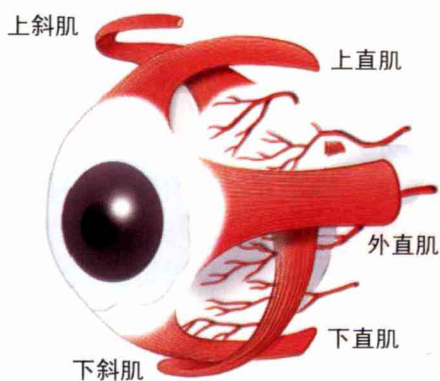


图 1-3 眼球外肌





## 第二章 常见病因和常见症状

### 第一节 常见病因

#### 一、过度用眼

读写或用电脑工作时间过长，是造成眼疲劳最常见的原因。

#### 二、眼睛屈光能力异常

患有远视、近视、散光或老花眼的人群，看远近时需要调动大于正常的调节力，更容易使眼睛劳累，造成眼疲劳。

#### 三、双眼过度聚合

患有近视的人，在近视未进行矫正时，阅读距离容易缩短，易使双眼过度聚合，也就是俗称的“斗鸡眼”，在过度聚合的同时，也常伴随着眼的过度调节，时间一长就会造成眼疲劳。

#### 四、各类眼科疾病

患有晶状体混浊、飞蚊症的人群，由于看东西不清楚，看东西费力，也可以造成眼疲劳。

另外，眼外肌病变患者，由于双眼不能聚合在同一物体的同一部位，会造成重影，视物困难，看东西费力，也容易形成眼疲劳。



### 五、年龄

40岁以上的人，双眼视力开始退化，调节能力降低，常造成看近处物体困难。如果没有及时配戴老花镜，容易造成眼疲劳。

### 六、环境因素

学习或工作的场所光线不足，读写的字迹或工作用的物品太小，物体或书本距离不固定（比如在车、船上或在走路时读写和工作）等，可以造成眼睛紧张和调节力过度，使双眼工作压力增大，造成眼疲劳。

### 七、体质及生活因素

失眠、生活无规律、过度疲劳、烟酒无度、用眼不卫生等，也可以造成眼疲劳。

## 第二节 常见症状

### 一、双眼干涩

正常人每分钟眨眼次数在 20 次左右，这可以使眼球得到泪液的润滑，保证眼的正常功能。

在看书或观看屏幕时，眨眼次数会明显下降，泪液分泌减少，眼球失去润滑便造成双眼干涩。