



# 经络调理 与眼保健

钟海明◎主编

中医古籍出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

经络调理与眼保健/钟海明主编. -北京: 中医古籍出版社, 2012. 1  
ISBN 978-7-5152-0070-5

I. ①经… II. ①钟… III. ①眼病-穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196451 号

## 经络调理与眼保健

钟海明 主编

---

责任编辑 郑 蓉

封面题字 朱鹤亭

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.875

字 数 160 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001~4000 册

ISBN 978-7-5152-0070-5

定 价 28.00 元

# 序

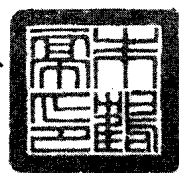
《健全保健學》。氣數保人體  
理健精力，使身體  
保學的視故，是  
眼哲眼的。力乃。  
埋的於六人”視，一  
潤學用臟使神強效之  
終醫應互，有增靈志  
經中，“目光，覺標  
了踐乃於目睛感的  
《刻診；學的  
承傳寶，注，銳，後視健  
與目上銳，後視健  
以解、基礎醫  
學基中

學、選血授、這牀用主  
 府注擇且打”。臨作謂  
 臟流選。捶擦，啟，可  
 學子法穴法健人際醫者  
 終“穴取打”業實中  
 經和取衰敲和專著學  
 述學脈盛療法學有初學  
 論血經注醫摩醫，對  
 氣取流了校對中。對  
 泉。

歲髦耄

朱鶴亭

辛卯春



## 前 言

随着现代社会信息传播与交流方式的变化，社会与工作节奏的加快，人们的视觉负荷在日益加重，屈光不正和视疲劳等各种眼病的发生率也随之越来越高，且愈来愈有趋于年轻化、低龄化之势。

据有关方面统计，目前我国人口近视发生率为 33%，是世界平均水平 22% 的 1.5 倍。中国学生的近视率排到了世界第二，仅次于新加坡，其中：小学生为 22.8%，初中生为 55.2%，高中生为 70.3%，大学生约为 76%。一些重点中学近视眼的发病率更高达 80%，其中视力 0.3 以下的占 60% 之多。全国近视眼约为 3 亿人，其中青少年约为 2 亿人。近视已经成为目前危害我国青少年的重要眼病之一。每年会出现新盲的人口大约 45 万，低视力人口 135 万，即约每分钟就会出现一个盲人和三个低视力患者。如果不采取有力措施，视力损害将成为我国乃至全球的严重公共卫生问题。

视疲劳作为“现代生活方式疾病”的一种，已严重地影响干扰了人们的视觉和生活质量。甚至有不少正常人都在不同程度上都伴有视疲劳。据有关数据统计，目前我国患视疲劳的人数已到达 1.5 亿之多。然而，人们乃至医学界都在无奈地被动

接受这种由“现代生活方式”带来的残酷现实。现行弥补人类视觉缺陷的方法只有戴眼镜（包括框架或隐形），随着医学和科技的发展虽然出现了眼科手术矫正视力的方法，但这些医学手段都是基于患者已经患有近视、散光等各种眼病为前题的。如何预防眼疾，如何改善眼健康，还每人一双明亮的眼睛，已成为现代社会的一种奢望。

中华传统医学认为，世间万物都是一个整体、一个大系统，人体本身也是一个整体和一个系统。眼睛是人体十分重要且不可分割的部分，与人体的各个部分均保持有密切的关系。五脏六腑功能紊乱、气血失调，均可直接反映于眼部，导致眼病的发生。例如，高血压、糖尿病就可能引起视网膜的病变。同样，根据眼部病变部位的不同，也可推断出所对应的脏腑发生的病变，并且眼部疾病也可影响相应脏腑，以致引起全身性反应。因为，眼睛与脏腑是依靠经络贯通的。《灵枢·大惑论》曰：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精，精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束。”《灵枢·邪气脏腑病形》曰：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛。”

中医作为中华文化的重要组成部分，对事物的认识从来都不是孤立的。正由于眼睛对人体的重要性和直观性，中医对眼科的研究也已有十分悠久的历史了。《秘传眼科龙木论》是我国现存最早的眼科专著，早在唐代就已经脍炙人口。明清相继有《审视瑶函》、《银海精微》、《目经大成》等许多眼科经典专著，

都系统地记载了中医对人体五脏六腑、气血运行与眼健康关系的分析与调理方法。

中医讲“上医医未病，中医医欲病，下医医已病。”在《审视瑶函》中，先人就给出了运用“动功六字延寿诀”调理改善眼健康的方法。其实，经常对人体的经络进行调理，提高脏腑功能，疏通经络是改善眼部症状及病变的最佳方法和治本之法。

现代中医对眼病仍采用中药、针灸、按摩、耳豆等多种治疗方法。这些方法虽然有效，但是仍未体现出“治未病”的理念。

我们编写本书之目的，首先是希望帮助每一位读者从中医学角度建立起这样一个概念，即：眼睛是与身体五脏六腑的健康密切相关的，视力出现问题是人体处于亚健康状态的最直观和集中的反映。只有身体健康，眼睛才健康。

其次，希望本书能为大家补充和丰富一些眼保健方面的专业基础知识，从养生角度改变人们对生活方式和理念的认识，从而能让人们保持良好的生活方式。眼睛和我们的身体一样，是需要经常锻炼和养护的，人们需要逐步把对眼保健的调理由被动式转变为主动式。

同时，希望通过本书传授给大家一些行之有效的调理方法，使这些养护方法能融入生活之中，让大家在长期自我调理保健的过程中，能体会其中之乐趣，保有一双健康有神的眼睛，以及由内而外的健康体魄。

本书编写由浅入深，较为通俗易懂，是便于自学的科普性教材。其内容从眼科基础、中医藏象学、经络学等基础知识入

手，重点介绍了以传统捶疗法为主的实用经络调理法，以及融传统中医、武术、气功为一体的自我经络调理锻炼方法。本书也可作为以眼保健为主要目的，从事人体经络调理工作的职业培训教材。

本书采纳和汇集了古今各家之经典与实践经验，希望能对无论是从事相关专业的保健工作者，还是进行自我锻炼调理的爱好者均能有所帮助。

编 者

辛卯年仲夏



## 目 录

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 眼部结构与视觉 .....    | (1)  |
| 第一节 眼的结构与作用 .....    | (1)  |
| 一、眼球 .....           | (1)  |
| 二、眼附属器 .....         | (7)  |
| 第二节 视觉的基本形成过程 .....  | (8)  |
| 第三节 视力与视野 .....      | (9)  |
| 第四节 视觉缺陷及其形成原因 ..... | (11) |
| 一、近视 .....           | (11) |
| 二、远视 .....           | (14) |
| 三、散光 .....           | (16) |
| 四、圆锥角膜 .....         | (17) |
| 五、弱视 .....           | (19) |
| 六、玻璃体混浊 .....        | (20) |
| 第二章 脏腑、气血与眼健康 .....  | (23) |
| 第一节 五轮学说 .....       | (24) |
| 一、眼与五脏六腑的关系 .....    | (24) |
| 二、五轮学说 .....         | (25) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第二节 五脏六腑与眼健康 .....   | (28) |
| 一、眼与心和小肠的关系 .....    | (29) |
| 二、眼与肝和胆的关系 .....     | (32) |
| 三、眼与脾和胃的关系 .....     | (37) |
| 四、眼与肺和大肠的关系 .....    | (42) |
| 五、眼与肾和膀胱的关系 .....    | (46) |
| 六、眼与三焦的关系 .....      | (51) |
| 第三节 气血津液与眼健康 .....   | (53) |
| 一、气血是什么 .....        | (53) |
| 二、气血变化对人体健康的影响 ..... | (55) |
| 三、眼与气血的关系 .....      | (57) |
| 四、眼与津液的关系 .....      | (59) |
| 第三章 人体经络与眼健康 .....   | (61) |
| 第一节 人体经络概述 .....     | (61) |
| 第二节 经络的分布与作用 .....   | (62) |
| 一、经络系统的分布结构 .....    | (62) |
| 二、十二经脉的命名及分布特点 ..... | (63) |
| 三、十二经脉的循行方向 .....    | (64) |
| 四、经络的生理作用与特点 .....   | (65) |
| 第三节 经脉与眼睛的关系 .....   | (66) |
| 一、眼与十二经脉的关系 .....    | (67) |
| 二、眼与奇经八脉的关系 .....    | (70) |



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第四章 十四经脉的循行与作用 ..... | (72)  |
| 第一节 十四经脉的循行与作用 ..... | (72)  |
| 一、手太阴肺经 .....        | (72)  |
| 二、手厥阴心包经 .....       | (74)  |
| 三、手少阴心经 .....        | (77)  |
| 四、足厥阴肝经 .....        | (79)  |
| 五、足太阴脾经 .....        | (82)  |
| 六、足少阴肾经 .....        | (84)  |
| 七、手阳明大肠经 .....       | (87)  |
| 八、手少阳三焦经 .....       | (89)  |
| 九、手太阳小肠经 .....       | (92)  |
| 十、足阳明胃经 .....        | (94)  |
| 十一、足少阳胆经 .....       | (97)  |
| 十二、足太阳膀胱经 .....      | (100) |
| 十三、任脉 .....          | (103) |
| 十四、督脉 .....          | (104) |
| 十五、手指比量法 .....       | (106) |
| 十六、四肢骨骼说明 .....      | (107) |
| 第二节 经脉中的特定穴位 .....   | (108) |
| 一、五输穴 .....          | (108) |
| 二、原穴 .....           | (110) |
| 三、络穴 .....           | (111) |
| 四、郄穴 .....           | (112) |
| 五、俞穴 .....           | (112) |
| 六、八脉交会穴 .....        | (113) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| <b>第五章 眼健康的调理与锻炼</b> .....  | (115) |
| <b>第一节 人体亚健康的经络调理</b> ..... | (115) |
| 一、概述 .....                  | (115) |
| 二、亚健康的经络调理 .....            | (116) |
| 三、经络调理的主要方法 .....           | (117) |
| <b>第二节 眼部的经络调理</b> .....    | (119) |
| 一、概述 .....                  | (119) |
| 二、人体的经络调理与眼健康 .....         | (120) |
| 三、眼健康的自我调理 .....            | (123) |
| <b>第六章 捶打式经络调理法</b> .....   | (126) |
| <b>第一节 全身捶打式经络调理法</b> ..... | (126) |
| 一、捶打式经络调理法的原理 .....         | (126) |
| 二、基本穴位的选取 .....             | (127) |
| 三、全身捶打式经络调理法的基本流程 .....     | (130) |
| 四、捶打式经络调理法的要领 .....         | (130) |
| 五、常见眼病及辨证选穴 .....           | (131) |
| 六、注意事项 .....                | (143) |
| <b>第二节 自我捶打式经络调理法</b> ..... | (143) |
| 一、捶打方法 .....                | (144) |
| 二、常见眼病调理的具体选穴 .....         | (145) |
| 三、注意事项 .....                | (148) |
| <b>第三节 子午流注经络调理法</b> .....  | (149) |
| 一、概述 .....                  | (149) |



|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| 二、子午流注经络调理法简介 .....             | (151)        |
| 三、子午流注纳子法的应用 .....              | (152)        |
| <b>第七章 眼健康自我调理保健法 .....</b>     | <b>(154)</b> |
| 第一节 双掌按摩法 .....                 | (155)        |
| 一、双掌按摩法 .....                   | (156)        |
| 二、眼部穴位按摩法 .....                 | (158)        |
| 三、循经按摩（推导）法 .....               | (162)        |
| 第二节 运眼保健法 .....                 | (166)        |
| 一、预备式 .....                     | (167)        |
| 二、转颈运目 .....                    | (169)        |
| 三、闭目运眼 .....                    | (171)        |
| 四、捧气灌顶 .....                    | (172)        |
| 五、调整视力 .....                    | (172)        |
| 六、收功 .....                      | (173)        |
| 第三节 六字诀养生保健法 .....              | (173)        |
| 一、传统“动功六字延寿诀”经典原文 .....         | (174)        |
| 二、六字诀养生保健法的练习 .....             | (176)        |
| 第四节 自我锻炼调理中的注意事项 .....          | (190)        |
| <b>附录一 眼健康经络调理实例 .....</b>      | <b>(192)</b> |
| <b>附录二 十二经脉与任督二脉穴位的定位 .....</b> | <b>(202)</b> |
| <b>附录三 参考文献 .....</b>           | <b>(219)</b> |
| <b>后记 .....</b>                 | <b>(220)</b> |



## 第一章 眼部结构与视觉

若要想使眼睛保持良好的健康状态，调整和改善自己的视力，了解眼睛的基本结构和视觉的形成过程是很重要的，也是十分必要的。这将有助于通过自我身体的锻炼来调理改善和提高自身的视力状态和水平。

### 第一节 眼的结构与作用

眼是人体的视觉器官，由眼球、视路和附属器三部分组成。眼球接受光感信息，通过视路向大脑传递信息，完成视觉功能。眼附属器则对眼球起着保护及协调运动等作用。

#### 一、眼球

眼球近似于一个球形，由眼球壁和眼内容物所组成。婴儿在出生时眼球较小，前后径为 12.5 ~ 15.8mm。前后径也称为眼轴，随着年龄而生长，到成人时眼球的前后径平均为 24mm。这在眼科的屈光学中有着重要的意义。

## （一）眼球壁

眼球壁分三层，由外到内依次为纤维膜、葡萄膜、视网膜。

### 1. 外层

即纤维膜，由角膜、巩膜组成，具有保护眼内组织和维持眼球形状的作用。

角膜：位于纤维膜的前  $1/6$ ，内无血管，完全透明。角膜略呈椭圆形，横径为  $11.5 \sim 12\text{mm}$ ，垂直径为  $10.5 \sim 11\text{mm}$ ，是入眼光线穿透的区域。在中央瞳孔区附近大约直径为  $4\text{mm}$  的圆形区内，近似于球形，其各点的曲率半径基本相等，而中心区以外的中间区和边缘部角膜较扁平，各点曲率也不相等。角膜分为五层，由前向后依次为上皮细胞层、前弹力层、基质层、后弹力层、内皮细胞层。上皮细胞层再生能力强，损伤后如果未感染，一般可于 24 小时内可修复而不留瘢痕。前弹力层、实质层和内皮细胞层损伤后不能再生，由不透明的纤维组织代替。

角膜的功能：角膜含有丰富的神经末梢，感觉特别敏锐，一旦受外界刺激即可发生保护性闭眼反应，因此可以起到保护眼球的作用。另外，角膜也是屈光间质的重要组成部分。

巩膜：位于外层纤维膜的后  $5/6$  部分，质地坚韧，不透明，呈瓷白色，由致密交错的纤维组织所组成。

巩膜的功能：具有保持眼球外形和保护眼内组织的功能。

### 2. 中层

即葡萄膜，由虹膜、睫状体和脉络膜组成。

葡萄膜的功能：由于葡萄膜有丰富的血管和色素，所以具



有营养眼球、遮光和暗室的功能。

虹膜：是葡萄膜的最前部分，呈圆盘状，中央有一小孔即瞳孔，约 2.5~4mm，虹膜的肌肉分为两种，即瞳孔括约肌和瞳孔开大肌，两者相互作用，调节瞳孔大小。

虹膜的功能：首先营养眼球，同时控制瞳孔大小，调节进入眼内的光线，有利于视网膜成像，并减少有害光线损伤视网膜。

睫状体：是一个宽约 6mm 的环状组织，位于虹膜与视网膜的锯齿缘之间。前 1/3 肥厚处为睫状冠，其上有睫状突可以分泌房水；后 2/3 为睫状体平部，晶状体悬韧带附着在睫状体上；睫状突和巩膜之间有睫状肌，受来自第三对脑神经的副交感神经纤维支配。睫状肌收缩时，悬韧带张力降低，晶状体依靠自身的弹性回缩而变厚，起到调节眼的作用。

睫状体的功能：主要是营养眼球，分泌的房水营养晶状体和眼前段结构及维持眼压的功能。其次，可改变晶状体形态，产生调节作用。

脉络膜：位于巩膜和视网膜之间，是色素丰富的血管性结构，由三个血管层组成，即：脉络膜毛细血管层、中间的中血管层和外层的大血管层。

脉络膜的功能：营养视网膜色素上皮和内颗粒层以外的视网膜。同时，具有散热、遮光和暗房作用，并为黄斑中心凹提供血液供应。

### 3. 内层

即神经层，也称为视网膜。

视网膜是视觉信息形成的第一站。视网膜外层为视网膜色素上皮层，内层为神经感觉层。两层之间存在一个潜在性间隙，临床上的视网膜分离即由此处作分离。除色素层含色素细胞外，神经感觉层为透明的薄膜，具有感光 and 传导神经冲动的重要作用。

视网膜黄斑和视盘的生理结构如图 1.1.1 所示。

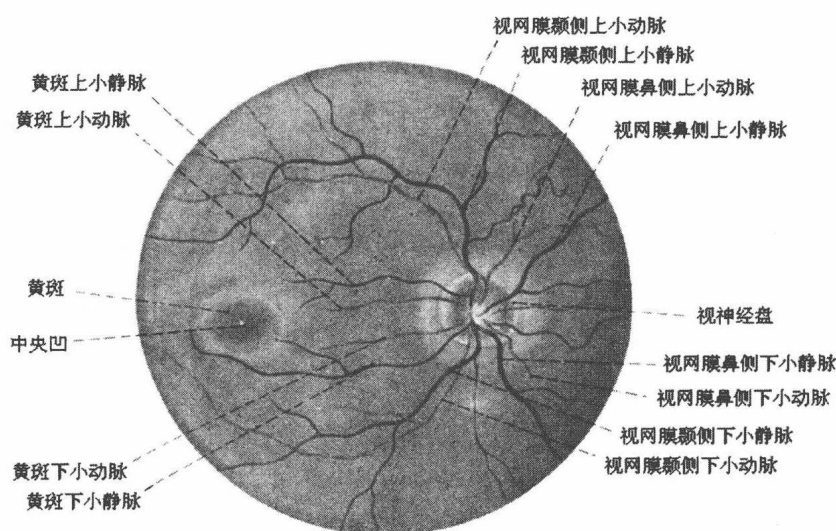


图 1.1.1 视网膜生理结构图

**黄斑：**在视网膜的后极部有一直径约 2mm 的浅漏斗状小凹区，称之为黄斑，其中央有一直径约 0.1mm 小凹，称为黄斑中心凹。黄斑区有密度较大的视锥细胞，约占视网膜视锥细胞总数的 10%，在黄斑以外视锥细胞逐渐减少，在黄斑中央 0.25mm 直径范围之内没有视杆细胞。在此以外视杆细胞迅速增多。视