

送你一双明亮的

的

眼睛

睛

青少年眼病自疗法

马相周 著

5.797

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年眼病自疗法/马翔周著. - 北京:中国妇女出版社,
1998.11

ISBN 7-80131-261-9

I. 青… II. 马… III. 青少年-眼病-治疗 IV. R771

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27088 号

青少年眼病自疗法

马翔周 著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经

河北唐山市兴卫装璜印刷厂印刷

787×1092 1/32 4.375 印张 90 千字

1998 年 12 月北京第一版 1998 年 12 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80131-261-9/R·13

定价:7.00 元

序

人们常把保护自己最心爱之物比拟成就像保护眼睛一样。这说明,眼睛对人们来说是多么重要。拥有一双明亮的眼睛,是每个人的愿望。然而,眼睛十分脆弱,不管是内因还是外因,客观的还是主观的,都会造成眼病。据世界有关资料统计,全世界 50 亿人口中,有 60% 的人患有各种眼病。如果得不到及时治疗,会带来终生之患。目前,儿童、青少年近视发病率日益增高,严重影响着他们的生活、学习及发育成长,已引起全社会的关注。如何防治儿童与青少年的近视,已引起家长和社会的高度重视。

马桐周女士在祖国医学理论基础上研究摸索出的青少年眼病自疗法，不打针、不吃药，通过坚持做功和用健身锤击打相关的穴位，就能有效地控制眼病的发展，进而医治这种疾病。这种防治办法，越来越受到人们的重视。1997年5月18日，国家体育总局领导同志在一次对全国的电视讲话中，建议在中、小学中推广这种方法。马桐周女士现已撰写成书，这将对青少年防治眼病提供有效的方法，对保护眼睛起到积极的作用。

特此作序祝贺。

中国中医药大学原校长 龙致贤
中国医学气功学会会长

一九九八年七月

目 录

还你一双明亮的眼睛(代前言)	1
一、青少年眼病自疗法的治病机理	7
眼病根源在脏腑	7
疏通经络是关键	14
眼病成因因素多	15
二、青少年眼病自疗法之一	
——明目功	21
(一) 明目功的特点	21
(二) 明目功的动作讲解	24
预备式	24
调息	25
第一节 舒肝明目	26
第二节 安神养目	33

第三节	强肾健目	39
第四节	转颈运目	47
第五节	五轮滋目	49
第六节	调整视力	53

三、青少年眼病自疗法之二

——锤疗法

锤疗法的治病原理

锤疗的姿势与方法

锤疗的注意事项

(一) 近视

中低度近视(600 度以下)患

者的自我锤疗穴位

高度近视(600 度以上)患者的

自我锤疗穴位

近视兼脾胃功能不佳、体质瘦

弱患者的自我锤疗穴位

近视兼体弱、抵抗力下降、易

感冒患者的自我锤疗穴位

近视并经常大便干燥患者的	
自我锤疗穴位	88
近视患者的食疗与方剂	93
(二) 远视	97
远视的自我锤疗穴位	99
远视患者的食疗与方剂	104
(三) 弱视	106
弱视的自我锤疗穴位	108
弱视患者的食疗与方剂	113
(四) 散光	115
散光的自我锤疗穴位	116
散光患者的食疗与方剂	121
(五) 锤疗穴位位置注解	122
四、对青少年患者的忠告	129
附：病例择录	130

还你一双明亮的眼睛

(代前言)

在各种危害人们视力的眼病中，数近视发病率最高，尤其在儿童和青少年中为常见。据有关资料统计，近年来我国儿童、青少年中近视发病率分别为：小学 20%，初中 30%，高中 50%，重点高中 60%，有的地区高达 80%。多么触目惊心的数字呀！这样高的发病率，确实是其他危害人体健康的各类疾病所不能比拟的，它直接影响人类的文明进步，影响社会文化的发展，影响家庭的幸福，影响青少年个人的成长。这个关系到培养祖国下一代的大事，不能不引起政府以及

学校、家长们的关注。

人的一生中，青少年时期是长知识、打基础的重要时期，他们基本上是在课堂里和书本前度过的，因此也是用眼最多的时期。青年人将实现怎样的理想，走什么样的人生道路，对社会作出多大的贡献，这一切都与幼儿时期打下的基础有关。但是，没有一双明亮的眼睛，势必会影响学习，老师传授的知识不能如愿地学到手，正所谓“心有余而力不足”，想学而不能学，又当奈何？许多有志青年，由于视力不佳，徒有一腔热血，抱负宏伟，却无法实现，比如，许多高精尖专业学科的大门就不对低视力的学生开放。学习成绩再优秀，但只是由于视力障碍，便不能报考自己梦寐以求的专业。有的青年想当一名解放军战士，就是因为没有一双合格的眼睛，也只能空怀报国之心，而不能被部队所录用。何况高度近视后患无穷，它不但影响着青少年时期的学习和成长，待将来长大成人以后，还会并发更多更严重的眼病，

甚至完全丧失视力，给人生带来更大的不幸。可见，眼睛对人的一生实在是太重要了，学校不容忽视，家长不容忽视，青少年自己更不容忽视。

但是，事与愿违，偏偏在儿童、青少年中近视发病率相当高，远视、弱视、散光等常见眼病也同时在危害着他们。怎么办？人们亟待有一种专门控制近视发病率和治疗各种眼病的方法。

今天，一种简便易学，疗效显著，既不吃药打针，又无任何痛苦，随时随地可以进行的治眼病方法——“青少年眼病自疗法”与广大儿童、青少年见面了。这种方法是我在十几年的中医眼科临床实践中摸索、实验、总结出来的，是行之有效的。

人的眼球的发育是经过由扁圆到近似正圆这样一个过程的，例如：轴向近视眼患者，前后眼轴变长，故而视物聚焦点前移，远视物不清，而形成近视。

中医认为，事物是变化的，眼轴变长后

还能再变回来。实践证明，许多近视儿童，就是通过中医理论的治疗方法——“青少年眼病自疗法”重新获得了正常的视力，摘掉了眼镜。我们这种方法就是专门治疗儿童、青少年的近视以及远视、散光、屈光不正、弱视等眼病的。它是由“明目功”和“眼病自我锤疗法”组成的。

“明目功”源于“养气健目功”，是我依据父亲的“马礼堂养气功”的原理创编而成的（马礼堂先生是我国著名的老中医，曾被董必武老人誉为“燕山奇人”——编者注）。“养气健目功”曾在中央电视台两次向全国推广，历时半年之久，它对挽救行将失明的患者以及对各种疑难眼病的治疗取得了非常理想的疗效。近视等屈光不正的眼病尤其如此，总有效率高达 96%，显效率达 89%，其中 80% 中低度屈光不正的患者视力恢复到 1.0 以上。近视 1000 度，远视 900 度，散光 500 度以及弱视、眼球震颤等眼疾患者，都在练功和锤疗中重新获得了正常的

视力，甚至仅有光感的大学生也重新恢复了学习能力。国家体育总局的负责人曾号召在全国中、小学校中推广此功法，以降低近视发病率，改善学生视力。

为了适应青少年以及幼儿活泼好动、学习时间紧的特点，我特意将“养气健目功”加以精选和压缩，采撷其中精华改编成“明目功”，以求简便易学，适应性广，更有效地预防和治疗青少年眼病。对于视力正常的青少年来说，经常做明目功可起到良好的保健作用。

“眼病自我锤疗法”是与“明目功”相配合的又一种治疗眼病的方法。它是用一把特制的小橡皮锤，通过击打全身经络中与眼睛有关的穴位，达到疏通经络，培植真气，健目增明的目的。两种方法并用，视力会明显提高，疗效更加显著。视力恢复正常后，再认真坚持练功或锤疗一段时间，使疗效得到巩固，视力就不会反弹了。

多年的临床实践证明，已经患有眼疾的儿

童和青少年，只要坚持运用“明目功”和“锤疗法”，就一定能获得一双明亮的眼睛。

作 者

一九九八年五月

一、青少年眼病自疗法的治病机理

眼病根源在脏腑

“青少年眼病自疗法”是依据祖国传统医学的原理创编而成的，它根据中医的“阴阳五行学说”、“脏腑学说”、“经络论”、“气化论”等辩证思想的原理，与中医、中药、针灸同出一辙，都是祖国医学精华的结晶，东方文化宝库中的奇葩。

祖国医学认为，眼睛具有视万物、察秋毫、辨形状、别颜色、表情感的生理功能，它是脏腑先天之精所成，又为脏腑后天之精所养，它的视觉功能的维持与脏腑的精气充分与否，精气输送的通道——经络畅通与否有着极其密切的关系。因此，脏腑功能的状

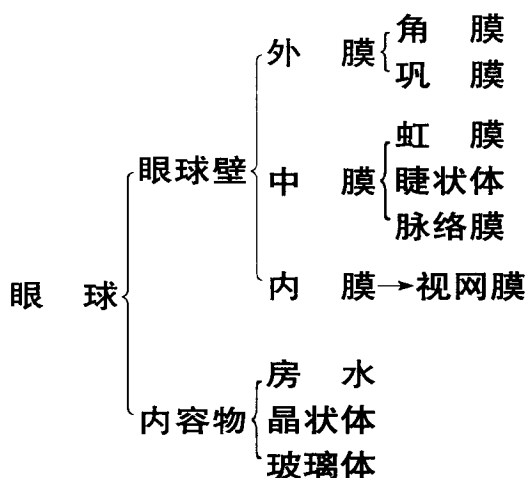


图1 眼球结构示意图

态直接影响着眼睛的健康与否。

要想预防和治疗眼病，首先需要了解眼部的结构以及与脏腑经络的关系，找出预防的手段和治疗的方法。

人的眼睛好比一架照相机，也具有与镜头、照相底片和暗箱相对应的组成部分。角膜相当于镜头；虹膜中央的瞳孔可调节进入眼内的光线，相当于照相机的光圈；晶状体和睫状体共同完成调节作用，使在视网膜上

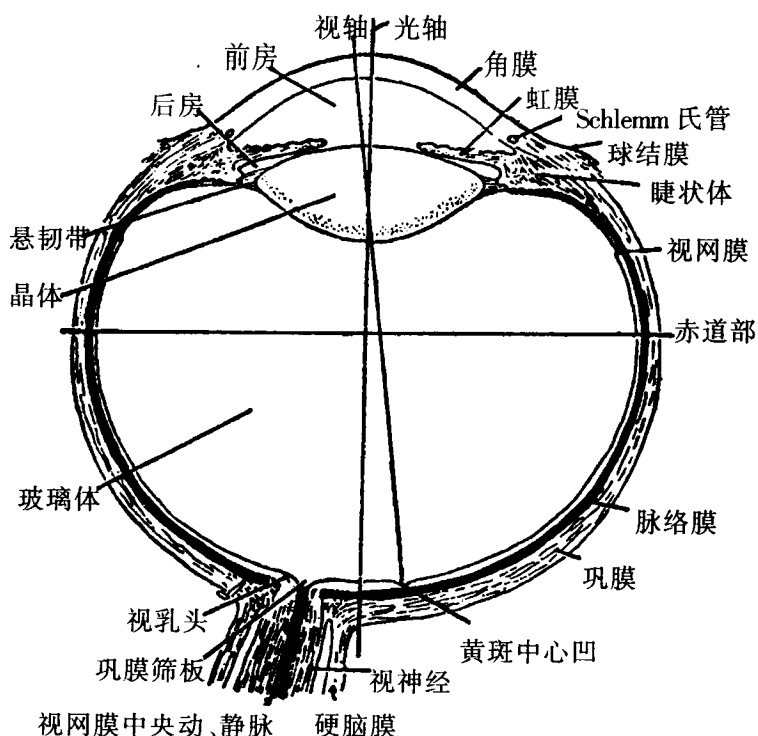


图 2 眼球结构剖析图

成像准确清楚；眼球壁的巩膜和脉络膜相当于外壳支架起遮光作用，如同暗箱；视网膜相当于底片等。眼的成像原理虽然和照相机基本相当，但眼是活的机体，视物还要经过一系列的生理才能完成视觉功能，无论从其

部件的复杂程度还是从精密度来说，都远不是照相机所能比拟的，它比照相机复杂得多，精细得多。同时，眼睛又比较脆弱，它是靠经络与脏腑及其他组织器官保持密切联系的。防治眼病，须从整体出发，第一要培植人体脏腑的真气，使其旺盛，打好物质基础；第二要疏通经络，使其畅通无阻，将旺盛的精、气、血、津液运送到双目，方能奏效。一旦精气不足，眼睛的视力就会受到影响。中医眼科理论认为，“目得血而能视”，不仅因为血能带给眼睛营养，还因为血能载气和伴送津液上行于目。

精、气、血、津液受人体真气的推动，真气升降出入于目中不息，带动精、气、血、津液源源入目养窍。真气流畅充盈，则视觉清明；若亏滞不足，则视物不清。最能说明脏腑与眼睛之间关系的，莫过于中医眼科的“五轮学说”。

被无数临床实践证明行之有效的中医眼科理论“五轮学说”，是人类在诸多眼病检查仪器尚未出现之前的精华，即在科学发达