

国家彩票公益金资助

大字版

自我按摩系列丛书

国解

眼疲劳

自我按摩

于天源等主编



MASSAGE

中国盲文出版社

图解眼疲劳自我按摩

于天源 吴剑聪◎主编

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解眼疲劳自我按摩 (大字版) / 于天源, 吴剑聪主编. —北京: 中国盲文出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5002-7782-8

I. ①图… II. ①于… ②吴… III. ①眼—疲劳 (生理)—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.15-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 062532 号

图解眼疲劳自我按摩

主 编: 于天源 吴剑聪

责任编辑: 王丽丽

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 34 千字

印 张: 2.875

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-7782-8/R·1066

定 价: 15.00 元

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

编 委 会

主 编 于天源 吴剑聪

副主编 梅旭晖 周 嫱

编 者 (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 嫱 姚斌彬

梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠

前言

现代社会，人们越来越重视自身的健康问题，并孜孜不倦地寻觅各种简便有效的养生方法。而推拿成为其中经常被采用的方法。

推拿，也称按摩，是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。因为操作简便、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。本书主要介绍了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，使手机、平板电脑等越来越普及，人们用眼时间逐渐增加，长此以往，双眼不堪重负，

最终引发眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊等眼疲劳症状。

与此同时，繁忙的工作、繁重的学习使人们无暇到医院或者正规的养生场所进行眼部保健。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，希望能够帮助广大的眼疲劳者找到简便、快速地缓解眼疲劳的方法，为夜以继日工作、学习的人们带来福音。

本书遵循实用、科学的原则，简要介绍了眼部解剖，以及眼疲劳的常见病因、常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并在最后附上日常养护方法，介绍了几种制作简便的养眼粥食和养眼茶饮。

本书通俗易懂，图文并茂，易学易会，携带方便，非常适合没有任何医学基础的普通读者阅读、学习，是家庭绝好的必备保健书籍。相信读者翻阅完毕，可轻松掌握眼部

的自我保健方法，并且对眼球结构、中医推拿和相应穴位都有了一定的认识。

于天源

2016 年 11 月 10 日

目录 | CONTENTS

第一章 眼睛的小知识 01

一、眼疲劳有哪些表现 01

二、眼睛的有趣结构 02

第二章 眼疲劳的常见原因 08

一、过度用眼 08

二、屈光异常 08

三、过度聚合 08

四、眼科疾病 09

五、年龄因素 09

六、环境因素 09

七、生活因素 10

第三章 眼疲劳的常见症状 11

一、双眼干涩 11

二、疲劳感 11

三、疼痛 11

四、视物模糊 12

五、视力下降 12

第四章 需掌握的按摩手法 13

一、揉法 13

二、拨法 16

三、击法 18

四、梳头栉发 21

五、摩掌熨目 23

六、摩法 25

七、推法 26

八、抹法 28

九、扫散法 30

十、点法 32

第五章 常用穴位 35

一、太阳 35

二、攒竹 36

三、阳白 37

四、睛明 38

五、鱼腰 39

六、四白 40

七、神庭 41

八、印堂 42

九、丝竹空 43

十、风池 44

十一、合谷 45

十二、三间 46

第六章 简易的自我按摩法 48

一、轻抹前额 49

二、分推前额 50

三、轮刮眼眶 51

四、点揉穴位 54

五、轻叩头部 64

六、轻击眼周 65

七、梳头栉发 66

八、扫散少阳 67

九、摩掌熨目 68

十、闭目运睛 70

第七章 保护眼睛的好方法 71

一、合理的饮食结构 71

二、护眼茶及食疗方 72

三、避免眼睛受损的方法 74

第一章 眼睛的小知识

一、眼疲劳有哪些表现

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。常表现为双眼干涩、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，严重者可直接影响人们的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。随着电脑的普及和学习时间的不断延长，眼疲劳变得越来越常见。

当人们全神贯注观看电脑屏幕时，双眼眨眼次数会大大减少，泪液分泌相应减少，而强烈闪烁的电脑屏幕不断刺激眼睛，最终导致眼疲劳。除了感觉疲劳外，长时间注视电脑等电子屏幕还可以引发和加重各种眼病，

也可能导致颈、肩等部位出现疼痛。

二、眼睛的有趣结构

让我们先来看一下眼球的主要结构吧
(图 1-1)。

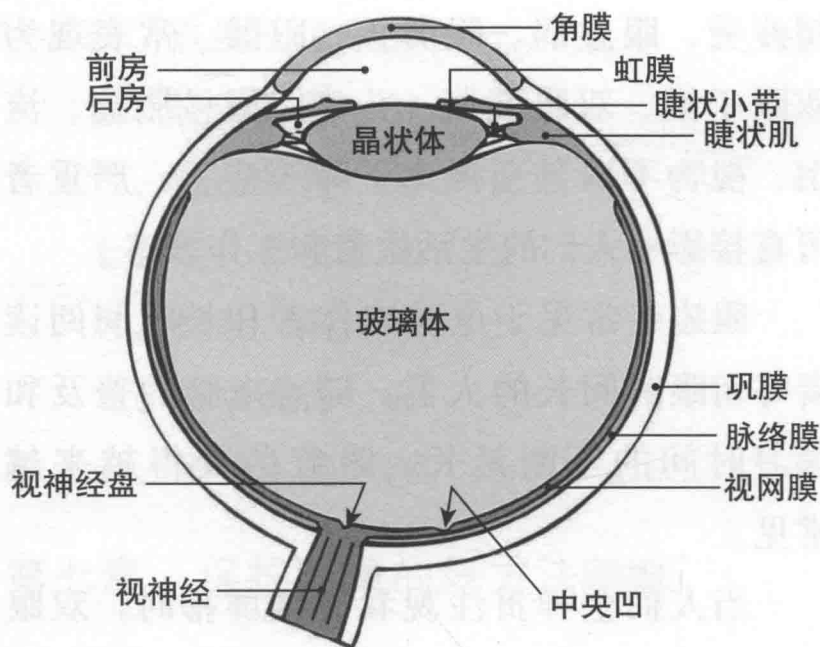


图 1-1 眼球主要结构

1. 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。角膜没有血管。

2. 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，因此具有支持和保护眼球的作用。

3. 虹膜

虹膜为圆盘状膜，前方中央有一小孔，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。

4. 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。

5. 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。

脉络膜有营养眼球及吸收眼内分散光的作用。

6. 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（或称视神经乳头），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。

7. 房水

房水是无色透明的液体，由睫状体产生，分泌后流入眼房。房水能营养角膜和晶状体，并有一定程度的屈光作用。

8. 晶状体

晶状体是虹膜与玻璃体之间透明、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。

随着年龄增长，晶状体的弹性会变差，调节能力也相应变差，导致屈光不足，最终导致难以看清近处物体，看远处物体却较清晰的远视眼（又称老花眼）。如果晶状体混浊

导致透明度降低而影响视力，称为白内障。

9. 玻璃体

玻璃体是无色透明的胶状体，存在于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。

10. 眼睑

眼睑就是平常说的眼皮。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。

11. 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。

睑结膜是结膜附在上、下眼睑后方的部分。球结膜是结膜在巩膜前方的部分。