

主 编 肖国士 冯国湘

中医养睛明目



ZHONGYI YANGJING
MINGMU MIFANG
MIAOSHU

秘
方
妙
术



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医养睛明目秘方妙术

ZHONGYI YANGJING MINGMU MIFANG MIAOSHU

主 编 肖国士 冯国湘
副主编 肖屏风 谢文军 尹健华
编 者 (以姓氏笔画为序)
厉旭立 肖 坚 肖国武
吴利龙 张瑞莲 蒋谷芬



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医养睛明目秘方妙术/肖国土,冯国湘主编. —北京:人民军医出版社,2005.4

ISBN 7-80194-449-6

I. 中… II. ①肖…②冯… III. ①眼病—中医治疗法②眼—保健—验方 IV. R276.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010016 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:张映柏 责任审读:周晓洲 李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:261 千字

版次:2005 年 4 月第 1 版 印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:22.00 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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书为眼病防治及眼科保健类医学参考书。作者收集了祖国传统医药中有关养睛明目的许多秘方妙术。全书共分10章,分别介绍了中药内服明目术,中医外治明目术,药物内外合治明目术,针灸明目术,按摩明目术,导引明目健身法,眼科保健药酒、药茶、药膳的配方与功用,常见眼病食疗验方。其中有一些是经过临床反复验证、疗效肯定的宫廷秘方及民间验方。本书内容十分丰富,传统明目保健方法应有尽有,且取材方便,简单易行。本书可供眼科医师、眼病患者、广大群众在眼病防治和眼保健中参考使用。

责任编辑 杨德胜 张映柏

序

长在头面部的眼睛，是人体的一对特殊窗口，位居五官之首。从古至今，人们赋予它许多美妙动听的雅号，如美之窗、信息之窗、预测之窗、光明之窗、脑神经之窗、心脑血管之窗、五脏六腑之窗、肝胆之窗、肝病之窗、至宝之窗等，让我一一道来，以飨读者。

《诗·卫风》上有：“巧笑倩兮，美目盼兮”之句。我们中国有句“画龙点睛”的成语，画龙必须点睛，据说一点睛龙就活了，岂不美哉！现代人体美容以颜面为主，在颜面美容中，又以眼睛美容为主，所以说是“美之窗”。

人生在世，离不开信息。客观世界充满着信息，当今社会更需要信息，现代科技无不多快好省地传递信息。眼、耳、鼻、舌、身都是接收外界信息，直接或间接地为人们的各种活动服务的，其中80%以上的信息来自眼睛，所以说是“信息之窗”。

“得神者昌，失神者亡”，这是相学和中医学中的一句至理名言。人体之神，深藏眼内，故曰眼神或神光。辨眼神是预测的根本大法，如能将神藏、神露、神急、神威、神昏、神和、神惊、神醉、神脱等一一辨之，则成败、顺逆、寿夭、刚柔、强弱、邪正、贤愚以及疾病的预后，病情的变化，正邪的盛衰等均可测而知之，所以说是“预测之窗”。

眼司视觉，功同日月，光辉永耀，鉴照无穷。《相理衡直》说：“天得日月以为光，日月为万物之鉴；人凭眼目以为光，眼目为万物之灵”。《原机启微》说：“目者，窍之一也。光明视见，纳山川之大，及毫芒之细，悉云霄之高，尽泉沙之深，是皆光明之所及也”，所以说是“光明之窗”。

从神经解剖学的观点来看,眼底的视神经与视网膜是脑组织向外延伸的部分。视神经又是12对脑神经中位居第二的脑神经。12对脑神经中,在生理状态下,只有视神经通过眼底可以直窥。而且眼睛的视觉以及眼球的运动与调节,都直接受脑神经支配,所以说是“脑神经之窗”。

从眼与循环系统来看,眼睛的血液循环与颅内组织的血液循环,均来源和回流于颈总动脉,彼此相互沟通和影响。在中枢神经系统的调节下,全身的血管活动情况,只有从眼底才能直接看到其生理状态和病理变化。凡疑有心脑血管病变的患者,做眼底检查是非常必要的,可以协助诊断,所以说是“心脑血管之窗”。

就眼与脏腑的关系而言,《灵枢·太惑论》说:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精。”又说:“目者五脏六腑之精也”、《灵枢·五癯津液别》说:“五脏六腑之津液,尽上渗于目”。“精”者,精明视物也,又精华所聚也。五脏六腑不但精气上注于目,而津液也上渗于目。《审视瑶函》说:“眼乃五脏六腑之精气,上注于目而明。如屋之有天窗也”。眼通五脏六腑,睛藏三真(真气、真血、真精)、三神(神水、神膏、神光)。气贯五轮八廓,血濡眼目各部,所以说是“五脏六腑之窗”。

就眼的生理而言,《素问·金匱真言论》说:“东方色青,入通于肝,开窍于目”。《灵枢·脉度》说:“肝气通于目,肝和则能辨五色矣”。《素问·五藏生成篇》说:“人卧则血于肝,肝得血而能视”。由此可见,在眼与脏腑的关系中,目与肝的关系最为密切。由于肝开窍于目,肝气通于目,人卧则血归于肝,才能维护和发挥眼的视觉功能。目之视物辨色,才能得到物质上的保证。又五轮学说明确指出,眼球前面的黑眼属肝,眼底的目系也属肝。肝为脏,胆为腑,互为表里。胆附于肝,相邻相依又相照,所以说是“肝胆之窗”。

就眼的病理而言,《灵枢·天年》说:“五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明。”五十岁已入初老之年,也是老年性眼病开始多发之年,老年性眼病所致的视物不明,多与肝、胆的病变

有关。《素问·阴阳应象大论》说：“肝主目”。这个“主”字，可以作多数来理解。即多数眼病与肝有关。我国最早的病源学专著《诸病源候论》共论目病 56 候，明确直接论及肝的有 27 候，在论五脏六腑病变时，涉及眼病与肝的有 10 候，共计 37 候，占总数的 66% 以上。我国最早的眼科专著《秘传眼科龙木论·七十二证方论》，在所录以内因为主的 68 证中，明确直接论述由肝或肝胆病变引起的 38 证，超过半数以上。《审视瑶函》说：“夫目属肝，肝主怒，怒则火动痰生，痰火阻隔肝胆脉道，则通光之道遂蔽，是以两目昏矇，如烟如雾”，所以说是“肝病之窗”。

综上所述，眼目之于人体，可以说是美妙绝伦，功德无量。正如《审视瑶函》所说：“神哉空窍，列分左右，妙合先天。大玄既备，神物所凝。精明其聚，普照无穷。”不愧为人身之至宝也。所以说是“至宝之窗”。既为至宝，就应该至爱。保护眼目，必须贯彻始终。常言道：“预防重于治疗”，有很多眼病，来自先天遗传，必须从选择配偶做起，从优生优育做起，从胎养胎教做起，从“上工治未病”做起。已患眼病，早期发现，及时治疗，正确处理，这是防盲工作中的根本措施。《中医养睛明目秘方妙术》就是包括预防与治疗在内，全方位保护眼目，使眼目光明的医学结晶。承前启后，继往开来。至宝铭心，奋笔编撰。愿与同道共勉之，人群共珍之。

肖国士

2005 年元旦于湖南省中医院

前 言

《中医养睛明目秘方妙术》，是一本防治眼病和采用传统方法进行保健明目的医学科普类参考书。也可称其为“中华传统明目术”。“明目”者，使眼目光明也。眼睛有病，不论病在哪个部位，都会影响视觉，轻者视力减退，重者可导致失明。要想眼睛明亮，首先要防止眼病的发生和发展。对已患眼病者来说，及时而合理的治疗，是非常必要的。治疗眼病有很多疗法并各有特点。在充分应用现代疗法的同时，合理继承和使用传统疗法，既有利于眼病的防治，更有利于眼睛的保健，从而使眼睛不明亮的明亮，明亮的更加明亮。这是“明目”一词的全部含义，也是组编本书的目的所在。

本书分为药物内服明目术、药物外治明目术、药物内外兼治明目术、针灸明目术、按摩明目术、导引明目术、药酒明目术、药茶明目术、药膳明目术、常见眼病食疗方 10 章，其中药物内服明目术与药物外治明目术又分别介绍了治法简介、常用药物简介、辨证施治术、辨病施治术。药物内外兼治明目术，又分宫廷明目术、道家明目术、佛家明目术、百花明目术。

针灸明目术，又分选穴原则、针法内容简介、穴位疗法简介；按摩明目术，又分按摩防治眼病的基本手法、穴位按摩、眼保健操、古今益视操；导引明目术，又分健身明目功、四运明目功、巽位养气明目功、坎位润眸明目功、自然明目功和其他导引明目法。在食疗明目术中，有药酒明目术、药茶明目术、药膳明目术、常见眼病食疗验方等丰富多彩的内容。药补不如食补，食疗明目术在传统明目术中，占有极其重要的地位。

本书内容丰富，简便实用。融知识性、保健性、趣味性于一体，

是一本雅俗共赏的佳作。可供中医大专院校学生以及从事眼科专业人员参考,亦可供眼病患者和广大人民群众在眼保健及眼病防治中学习阅读。一书在手,明目有方;一术在手,妙用无穷。

编 者

2005 年 1 月

目 录

第 1 章 药物内服明目术	(1)
第一节 治法简介	(1)
一、祛风解表法	(1)
二、泻火解毒法	(1)
三、祛湿法	(2)
四、化痰法	(2)
五、活血法	(3)
六、止血法	(4)
七、理气法	(4)
八、退翳法	(5)
九、滋阴法	(5)
十、镇惊熄风法	(6)
十一、补益气血法	(6)
十二、补益肝肾法	(7)
第二节 常用内服药物简介	(7)
一、祛风解表药	(8)
二、泻火解毒药	(9)
三、祛湿药	(12)
四、化痰药	(14)
五、活血药	(15)
六、止血药	(18)
七、理气药	(20)





八、退翳药	(21)
九、滋阴药	(22)
十、镇惊熄风药	(24)
十一、补益气血药	(26)
十二、补益肝肾药	(28)
第三节 辨证施治	(30)
一、风证	(30)
二、寒证	(31)
三、火证	(31)
四、毒证	(31)
五、湿证	(32)
六、血证	(32)
七、痛证	(32)
八、虚证	(33)
第四节 辨病施治	(33)
一、眼睑病变	(34)
二、结膜病变	(34)
三、泪器病变	(35)
四、角膜病变	(35)
五、巩膜、前房病变	(36)
六、虹膜、睫状体病变	(37)
七、视神经病变	(37)
八、视网膜病变	(38)
第五节 常用内服中成药简介	(39)
一、辨剂型施用	(39)
二、辨人情施用	(40)
三、辨证候施用	(40)
第六节 枸杞的保健功能及明目作用	(51)
一、枸杞传奇	(51)





二、全身是宝·····	(51)
三、药理分析·····	(52)
四、配药组方·····	(54)
第2章 药物外治明目术 ·····	(58)
第一节 外治法简介 ·····	(58)
一、点眼法·····	(58)
二、滴眼法·····	(58)
三、涂眼法·····	(59)
四、浸眼法·····	(59)
五、洗眼法·····	(59)
六、熏眼法·····	(60)
七、敷眼法·····	(60)
八、熨眼法·····	(60)
九、发泡法·····	(61)
十、嗜鼻法·····	(61)
十一、其他外治法·····	(61)
第二节 常用外用药物简介 ·····	(62)
一、分类·····	(62)
二、用药规则·····	(62)
三、常用药物·····	(63)
第三节 常用外用中成药简介 ·····	(64)
一、点眼粉剂·····	(64)
二、点眼膏剂·····	(67)
三、点眼水剂·····	(68)
四、其他外用剂·····	(68)
第四节 鼻疗养睛术 ·····	(69)
一、鼻疗的优点·····	(70)
二、鼻疗的方法·····	(70)
三、鼻疗的临床应用·····	(71)





第五节 浴眼明目术	(83)
一、浴眼术的优点	(83)
二、浴眼术的药效	(83)
三、浴眼术的临床应用	(84)
第六节 点眼术	(95)
一、点眼术的基本内容	(96)
二、点眼术的注意事项	(96)
三、点眼术的临床应用	(97)
第七节 敷眼术	(101)
一、敷眼术的基本内容	(101)
二、敷眼术的注意事项	(102)
三、敷眼术的临床应用	(102)
第3章 药物内外兼治明目术	(109)
第一节 宫廷明目术	(109)
一、独特的宫廷医术	(109)
二、严格的医疗要求	(110)
三、显著的临床疗效	(110)
四、宫廷明目秘方	(111)
五、神奇的外治明目妙术	(117)
第二节 道家明目术	(120)
一、修身养性	(120)
二、医道互渗	(121)
三、药物内服明目术	(121)
四、药物外治明目术	(128)
五、非药物明目术	(130)
第三节 佛家明目术	(134)
一、历史悠久	(134)
二、医佛互渗	(135)
三、善于养生	(135)





四、药物内服明目术	(135)
五、药物外治明目术	(139)
六、非药物明目术	(141)
附：鼓山喝水岩观音目科 100 方	(145)
第四节 百花明目术	(151)
一、花香益身	(152)
二、花粉养生	(152)
三、百花明目	(153)
四、百花内服明目术	(153)
五、百花外治明目术	(156)
六、菊花明目术	(156)
第 4 章 针灸明目术	(159)
第一节 针灸明目术选穴原则	(159)
一、膻穴的主治规律和特点	(159)
二、选配穴位的原则和方法	(160)
三、常用治疗眼病的针灸穴位和处方	(162)
第二节 针灸明目术针法内容简介	(164)
一、体针	(164)
二、耳针	(181)
三、头针	(188)
四、手腕针	(193)
五、梅花针	(195)
六、电针	(203)
七、光针	(207)
八、挑针	(210)
九、埋针	(213)
十、指针疗法	(216)
第三节 针灸明目术穴位疗法简介	(222)
一、穴位注射	(222)





二、穴位埋线	(227)
三、耳穴压丸	(232)
四、穴位放血	(235)
五、穴位施灸	(237)
六、全息疗法	(243)
第5章 按摩明目术	(249)
第一节 按摩的基本手法	(249)
第二节 穴位按摩	(250)
第三节 眼保健操	(252)
第四节 古今益视操	(255)
第6章 导引明目术	(257)
第一节 健身明目功	(257)
一、基础功	(257)
二、清降功	(258)
三、疏肝功	(258)
四、补肾功	(259)
五、活血功	(259)
六、健目功	(259)
第二节 四运明目功	(260)
第三节 巽位养气明目功	(262)
第四节 坎位润眸明目功	(264)
第五节 自然明目功	(265)
第六节 其他导引明目功	(266)
第7章 药酒明目术	(268)
一、药酒的历史	(268)
二、药酒的效用	(269)
三、服用药酒的注意事项	(270)
四、常用防治眼病的药酒	(271)





第 8 章 药茶明目术	(275)
一、饮茶的历史	(275)
二、饮茶的效用	(275)
三、饮茶的好处	(276)
四、药茶的特点	(277)
五、药茶的制备、用法及注意事项	(278)
六、明目茶的特点与适应证	(279)
七、明目茶的药理分析	(281)
八、药茶的配方	(282)
第 9 章 药膳明目术	(289)
一、悠久历史	(289)
二、明目食品	(289)
三、临床应用	(290)
四、明目药膳	(295)
第 10 章 常见眼病食疗验方	(298)
一、睑腺炎(麦粒肿)	(298)
二、眼睑痉挛	(298)
三、眼睑湿疹	(299)
四、急性结膜炎	(299)
五、结膜角膜干燥症	(300)
六、角膜炎	(300)
七、小儿夜盲症	(300)
八、青光眼	(301)
九、白内障	(302)
十、玻璃体混浊	(302)
十一、葡萄膜炎	(303)
十二、视神经炎	(303)
十三、视神经萎缩	(304)
十四、中心性浆液性视网膜脉络膜病变	(305)





十五、眼底出血	(305)
十六、糖尿病视网膜病变	(306)
十七、高血压视网膜病变	(308)
十八、视网膜色素变性	(309)
十九、老年性黄斑变性	(310)
二十、弱视	(311)
二十一、近视	(312)
参考文献	(313)