

中国书画函授大学肇庆分校

中华清明技法

莫一凡 著



中国书画函授大学肇庆分校

中华睛明技法

莫一凡 著

中医古籍出版社

责任编辑:傅景华

封面设计:尹汉胤

图书在版编目(CIP)数据

中华睛明技法/莫一凡著. - 北京:中医古籍出版社,
1996.6

ISBN 7-80013-641-8

I. 中… II. 莫… III. 眼病-诊疗-临床应用-技术 IV.
R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10314 号

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓 18 号, 100700)

中共中央党校印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

850×1168 毫米 1/32 5.5625 印张 100 千字

1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数 00001~10000 册

ISBN 7-80013-641-8/R·637

定价:13.00 元

谨以此书向全国第一个爱眼日献礼!

睛明再教育敬请您注意视力健康!

中华睛明技法

布赫 

全国人太副委员长布赫为中华睛明技法题词

晴明技法自学教材

钱信忠

卫生部原部长钱信忠为《晴明技法自学教材》题写书名

发扬中医药学
优势，加强视力健
康教育。
为“中华眼科技
法”一书出版题
词
诸国本

国家中医药管理局副局长诸国本主任医师为本书题词

致谢：

中华人民共和国人大副委员长布赫为
中华睛明技法题词

中华人民共和国卫生部原部长钱信忠
为《睛明技法自学教材》题写书名

中国中医药管理局副局长诸国本主任
医师为本书题词

中国中医研究院名誉院长、著名眼科
专家唐由之教授为本书作序

中国中医研究院广西民族医药研究所
所长黄汉儒主任医师直接指导睛明技法的
科研工作

中华睛明技法特邀顾问梁锋教授对睛
明技法推广工作所给予的指导

中医古籍出版社傅景华总编辑为本书
出版所做的大量工作

中华医学音像出版社为出版《中华睛
明技法习练带》所做的大量工作

中华睛明技法全体爱好者、家长以及
社会各界人士的大力支持

—序—

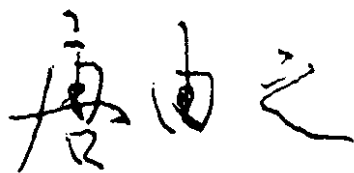
近视眼病是青少年中的常见病、多发病，直接影响着他们的身心健康，严重地影响着他们的升学、就业等重大人生选择。因此防治近视已成为教育界、卫生界等各方面人士所广泛关注的问题。目前治疗近视的方法繁多，虽疗效各异，但都不能提出一个系统的方案来比较彻底地解决这一社会难题。

莫一凡副主任医师在我院所属研究所主持防治近视眼工作多年，他将睛明技法用于临床，使许多患者提高、恢复了视力，其科研成果业绩斐然。更令人鼓舞的是，莫一凡同志并未拘泥于已取得的成绩，而是充分运用多学科的知识，拓展了研究思路，将近视这一医学难题上升为社会问题，其研究课题从单纯的近视疗法深化为健康教育体系。

健康教育（Health Education）在国外已有近百年的历史，但在国内还处于初级探索阶段，莫一凡同志将视力健康问题作为一个健康教育专题来研究，在国内尚属首次。值得肯定的是，其成果“睛明再教育”能将传统医疗思想与现代科学相结合，行为矫正与视力矫正相结合，医疗行为与教育行为相结合，在近视临床实践与健康普及工作中走出了一条很有特色的道路。

学术界一贯主张百家争鸣、百花齐放，莫一凡同志提出的睛明再教育属一家之言，有许多可取之处。适逢睛明再教育系列教材之一——《中华睛明技法》出版之际，聊赘数语，以为序。

中国中医研究院名誉院长
中国中西医结合眼科学会主任委员
中国中医眼科学会主任委员

A handwritten signature in black ink, reading '唐由之' (Tang Youzhi). The characters are written in a cursive, flowing style.

1996年4月5日

睛明再教育

明眸永驻的系统工程

眼睛，是人最重要的感觉器官之一，虽不足方寸，但大至天体星系，小至纤发毫厘，无不由它反映给我们的大脑。美与丑、善与恶、真情与虚伪也都由它来传递与交流。千万年的种族繁衍，二十个世纪的历史演进，几百年的科学振兴，也都离不开我们这一双眼睛的选择与审视。

然而，就在这个现代文明高度发达的时代里，我们的双眼却越发显得不堪重负。现代化社会与人本身的矛盾，集中地反映于这一心灵之窗。近视，便是这一矛盾的悲剧。

我们发现这样的一个事实：孩子刚入学时，近视率几乎为零，而在中学里，学生近视率已达40~50%，到大学生毕业时，近视率已近8成。现代人的个体成长情况如此，而当我们面对整个人类的种族进化时，也会发现同样的事实：工业

革命以来，尤其是当人类进入信息时代，近视发生率急骤上升。难道文明的进步一定意味着我们的生理应付出如此的代价？

从上个世纪中叶起，人们开始对近视的生理机制进行研究。数十年来，近视的成因也得到了进一步的揭示与阐述，治疗的方案也随之层出不穷。然而逐年壮大的近视队伍说明仅仅通过医疗行为不可能遏制这滚滚而来的近视大潮。近视眼病在现代的普遍化，存在着多种社会因素，治疗近视并降低整个社会的发病率，必须通过社会性的健康教育。据此，笔者提出了一套视力健康教育的新体系——睛明再教育。

“睛明再教育”属于健康教育学范畴，是笔者在多年视力保健康复工作中，继承传统医学思想，吸收教育学、心理学、行为科学、哲学、社会学、人类学等观点逐渐创立而成。睛明，即眼睛明亮，视觉功能正常，此为教育目的；再教育，则是达到这一目的之方式，即用一种全新的方法把视力保健与康复的知识传播给每一位受教育者。之所以称为再教育，是指这套教育方法在很大程度上有别于原来的视力保健教育，具体表现在以下几个环节：

1. 教育内容全面：睛明再教育汇集中西医眼科知识，又融合多学科知识，为人们预防和治疗眼疾提供全面、丰富的知识与技能。主要包

括：

总论：睛明再教育的社会背景，教育理论、对象、方法、功能以及目的、任务。

- 各论：(1) 睛明再教育与中西医眼科学；
(2) 睛明再教育与中医养生康复学；
(3) 睛明再教育与教育学；
(4) 睛明再教育与健康行为学；
(5) 睛明再教育与其它学科；
(6) 中华睛明技法；
(7) 学校睛明再教育；
(8) 不同人群的睛明再教育；
(9) 睛明再教育的活动计划及教学效果评估。

2. 教育功能齐全：针对不同的对象，睛明再教育具有不同的教育功能，主要包括三个方面：对视力正常者，睛明再教育发挥预防功能，对屈光异常者具有矫正功能，对其它眼疾患者则体现康复功能。

3. 教育理论独特：睛明再教育理论集中体现为三个结合：

①传统医学与现代科学相结合。即将传统医学中重预防、重治本，以及重视自我调节的养生康复理论与现代的医学、教育学、社会学、健康行为学、心理学等观点有机的结合。

②医疗行为与教育行为相结合。医疗行为是

单纯的治疗，若脱离对患者的教育只能是治病不治心；同样若只有理论教导，而无有效的医疗行为，也不过是空洞的说教。两者的结合体现了标本兼治的思想。

③行为矫正与视力矫正相结合。睛明再教育倡导以行为矫正辅助视力矫正，在视力矫正的基础上实现真正意义上的行为矫正。

4. 教育手段有效：根据上述三个结合的教育理论，睛明再教育始终以一套行之有效的眼睛锻炼方法——睛明技法为核心。睛明技法以传统医学理论为指导，结合现代医学对近视成因的认识，经多年临床实践科学编排而成，五年来共收治近视、远视、散光等各类眼病患者 5 万余人，取得较好的疗效，其成果受到广大患者与专家的一致肯定。

本书是睛明再教育系列教材之一，主要介绍了睛明技法的理论与方法，以及进行睛明技法锻炼的有关问题。睛明再教育的其它内容将在以后的教材中陆续介绍。

莫一凡

目 录

第一章 眼睛的医学常识	(1)
第一节 眼球的构造与功能	(1)
一．眼球壁	(1)
二．眼球内容物	(3)
三．眼的附属器	(6)
第二节 眼的屈光系统和视觉影像的形成	(8)
一．眼的屈光系统	(8)
二．视觉影像的形成	(8)
第三节 常见的视力不良	(10)
一．近视	(10)
二．其它常见视力不良（远视、老花、 散光、弱视、斜视）	(19)
第四节 如何检查视力	(25)
一．近视力检查	(25)
二．远视力检查	(26)
三．注意事项	(27)
第二章 中华睛明技法	(29)
第一节 睛明技法的特点与作用	(29)
一．睛明技法是中西医巧妙的结合	(29)
二．睛明技法是以自我锻炼为主的自我 疗法	(31)