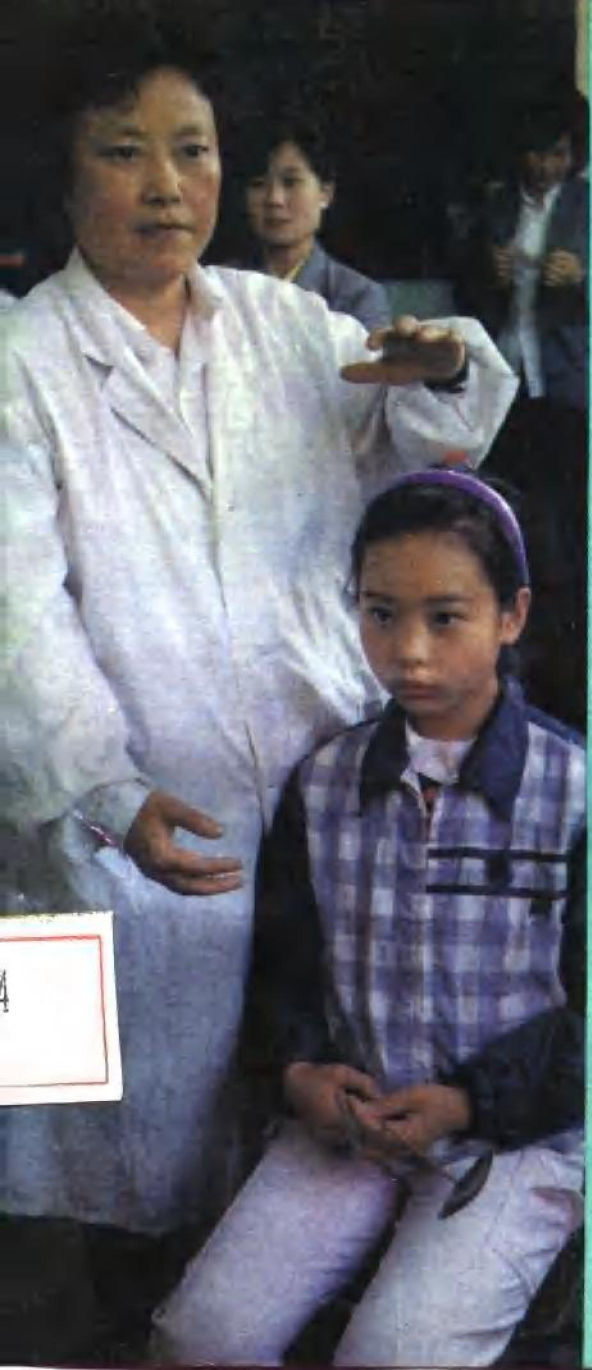


神州明目功

矫治青少年视力低下的方法

赵秀菊 泉福有 编著



神 州 明 目 功

——矫治青少年视力低下的方法

赵秀菊 泉福有编著

東 方 出 版 社

SHENZHOU MINGMUGONG

神 州 明 目 功

——矫治青少年视力低下的方法

编著/赵秀菊 泉福有

封面设计/倪天煦

经销/新华书店

印刷/轻工业出版社印刷厂

开本/787×1092 毫米 1/32 印张/3.75 字数/72,000

版次/1991年6月第1版 1991年6月北京第1次印刷

印数/00,001—20,100

D 东方出版社出版发行(北京朝阳门内大街166号)

ISBN 7-5060-0214-0/Z·9 定价 2.00 元

共同努力发展

医学气功

馮理达

一九九〇年七月



气功功为亚运会义诊



陈晨小朋友在老师的引导下，正在做点穴导引。



（左）一名在集贸市场中给散光的朱莉小朋友点穴导引

目 录

前言	(1)
第一章 神州明目功的医学基础	(3)
(一)中医部分	(3)
1. 眼与脏腑的关系	(3)
2. 五轮学说简介	(5)
3. 眼与十二经脉的关系	(7)
4. 眼与奇经八脉的关系	(14)
5. 耳穴疗法	(16)
6. 视力低下的治则	(20)
7. 神州明目功所涉及的穴位	(24)
(二)西医部分	(35)
(三)神州明目功能够明目的医学道理	(42)
第二章 神州明目功功法系列	(44)
(一)神州明目功包括的具体功法	(44)
(二)神州明目功的七要一不	(44)
(三)学生自练功法部分	(47)
1. 静功站桩	(47)
2. 明目聪慧功	(50)
3. 正光功	(68)

(四)为患者点穴导引治疗部分	(75)
光明密穴功(又名快速明目功)	(75)
第三章 练功实践中的问题解答	(86)
第四章 神州明目功在实践	(97)
(一)摸索过程	(97)
(二)疗效实例选编	(100)
(三)患者来信选编	(111)

前 言

古老而又神奇的气功,是祖国医学精华的一部分,当前被广泛地应用于临床实践,治愈了不少疑难病症,为祖国医学又增添了新的光彩。

近几年来,学生中的视力低下患病率不断上升,很多学生因近视、远视、散光、斜视、青光眼、白内障等疾病以及外伤等原因致使视力减退,检查视力裸视均在 1.0 以下。小学生中视力低下患病率占 20—40%;中学生中视力低下患病率占 40—90%;而大学生中几乎占 70—95%。这是一个极其严重的问题,已经影响了青年的参军、招工和升学,因此引起社会各方面的关注。目前不少医家正投入大量精力研究普及预防和治疗视力低下的办法。很多视力低下治疗仪也相继问世,并解决了部分问题。

既然气功能为人治疗多种疾病,能不能治疗视力低下,特别是中度和重度的视力低下呢?我们从中医的经络学说和辨证论治诊疗方法中认识到,视力低下与人身的十二正经、奇经八脉均有关系,特别与心经、肝经、肾经的关系更为密切。我们根据临床观察,发现大多数患者是由于肝肾阴虚、虚火上炎,目视不明的,也有脾肾气虚或心阳不振引起的。根据中医理论,我们创编了“神州明目功”功法,为众多患者矫治了视力低下,收到了显著的效果,临场矫治恢复到 1.0 以上的达 75%

左右,总有效率达 98%。为了使更多的患有视力低下的青少年朋友早日恢复正常视力,根据广大患者的要求,我们编写了这本书,希望它能给大家带来欢乐和幸福。

需要说明的是,作为神州明目功内容之一的明目聪慧功,是神州气功研究会副会长泉福有医师创编的,创编之后,气功研究会理事赵秀菊医师加以临床应用,并创编了光明密穴功,又创编了导引词,以便于学生跟着录音练功,便于气功医生用光明密穴功为患者点穴导引治疗。在实践中,赵秀菊医师发现中度和重度视力低下难以解决,有些人视物为双影,为此又补充了眼球调节和集光收神二节。经征求泉福有医师的意见,正式收入明目聪慧功中。由于作者水平有限,切盼读者和同道通过气功锻炼实践,对此功法提出宝贵意见,以便进一步加以补充和提高。

在本书编写过程中,曾参阅了郭秉宽教授主编的高等医药院校教材《眼科学》和邱茂良主编的高等医药院校教材《针灸学》以及其他医书。海军总医院副院长冯理达教授、北京中医学院郝万山副教授、北京市东城区副区长蓝天柱同志、东城区教育局副局长张觉民同志及体卫科和中小学保健所同志、北京市隆福医院眼科主治医师赵鸿奎老师,对编写此书给予指导和支持。此书还受到东城区神州气功研究会的同志,特别是秘书长王福成同志的大力支持,受到北京饭店许文娟同志、新华社萧翔同志,以及东城区吉祥胡同小学校长及全体教职工的大力支持,在此,谨表示衷心的感谢。

作者

1990年5月

第一章 神州明目功的医学基础

(一) 中医部分

1. 眼与脏腑的关系

祖国医学认为，眼所以能明视万物，辨别颜色，全赖五脏六腑精气的滋养。《灵枢·大惑论》说：“五脏六腑之精气皆上注于目而为之精”，讲的就是眼与脏腑在生理上的密切关系。

(1) 眼与心和小肠的关系

心主血脉，诸脉属目；心主藏神，目为心使。心主全身血脉，脉中之血靠心气的推动而循环全身，滋养于目。“神”是指人的精神和思维活动。平时说某人的眼有神，就是指的这个神光。精神虽统于心，而外露于目。

《素问·灵兰秘典论》说：“小肠者，受盛之官，化物出焉”，就是指水谷由胃腐熟后，传入小肠，并经小肠进一步消化，分清别浊。清者，包括津液和水谷之精气，由脾转输全身，也滋养于目。

总之，心与小肠是互为表里的脏腑，有经脉相互络属，小肠的功能是否正常，既与心有关，也影响到眼。

(2) 眼与肝和胆的关系

肝开窍于目。肝所收藏的精微物质不断输送到眼，使目视

觉功能正常。肝主藏血，目为肝之窍，肝血滋养于目，目得肝血而能视。肝主疏泄，能调节人体气机，气能生血，又能行血，肝气通于目，气为血帅，血为气母，只有肝气条达平和，目视功能才能正常。通观十二经脉，唯肝脉是直接上连目系的。

肝与胆是相表里的脏腑。肝之余气溢入胆中，聚而成精，就是胆汁。《灵枢·天年篇》说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明”，讲出了肝胆与眼的重要关系。

(3) 眼与脾和胃的关系

脾输精气，上贯于目。脾主运化，是气血生化之源。脾之精气可供养于目。脾主升清，可将水谷之精气升运于目。目得清阳之气的温养才能视物清晰。脾又主统血，全身的血靠脾之统摄而荣目。脾主肌肉，眼睑才得开合自如。

胃主受纳、腐熟水谷，下传小肠，其精微物质通过脾的运化，以供养全身，也荣养于目。

脾与胃是互为表里的脏腑，脾主升清，胃主降浊，这一升一降，保持了人体的正常生理功能。

(4) 眼与肺和大肠的关系

肺主气，气和目明。肺主一身之气，气血并行全身，则目视精明。肺主宣发肃降，肺气宣发，使气血和津液敷布全身；肺主肃降，使水液下输膀胱。肺宣降正常，则目视明亮。

肺与大肠是相互表里的脏腑，小肠浊物下注大肠，化为粪便，排出体外，有赖肺气肃降。若大肠积热，腑气不通，影响肺之肃降，则可导致眼病。

(5) 眼与肾和膀胱的关系

肾藏精，生髓，可上润目珠。肾藏有先天之精，先天之精禀

受于父母；肾藏有后天之精，后天之精来源于饮食水谷。此二者不可缺。只有肾精上注于目，才能目视明亮。肾主藏精，精能生髓，脑为髓海，目系上属于脑。肾精充沛，髓海丰满，则思维灵活，目光敏锐。肾为水脏，主津液，津液在目化为泪，而润泽于目，化为神水，则充养于目。

肾与膀胱相表里，膀胱有气化作用，以排泄尿液，并贮藏部分津液。如肾精亏损，则气化失司，水液滞留，则使水湿上泛于目。

(6)眼与三焦的关系

三焦为人体最大之腑，有上焦、中焦、下焦之分，主通行元气和运行水谷、疏通水道的功能。所以，上输于目的精气津液必通过三焦。另外，目内所涵神水，是由三焦而发源。三焦通利，则目视明亮。

总之，人体是一个统一的整体，五脏六腑在生理上相互协调，相互依存，在病理上互相影响和传变。所以，诊治疾病要从整体出发，实行辨证论治。

2. 五轮学说简介

古代中医眼科将眼部由外向内把胞睑、两眦、白睛、黑睛、瞳神五个部分，分别命名为肉轮、血轮、气轮、风轮、水轮，总称为五轮（轮，比喻眼球圆转运动似车轮之意）。

肉轮——指胞睑。胞睑在眼珠前方，分上下两部分，能够开合，起着保护眼珠的作用。胞睑在脏属脾，脾主肌肉，所以称肉轮。脾与胃相表里，故胞睑有病与脾、胃有关。

血轮——指两眦（有内眦和外眦）。泪窍也属血轮。两眦在脏属心，心主血，故称血轮。心与小肠相表里，故血轮有病与

心、小肠有关。

气轮——指白睛。白睛在脏属肺，肺主气，故称气轮。因肺与大肠相表里，故气轮有病与肺、大肠有关。

风轮——指黑睛。黑睛在脏属肝，肝主风，故称风轮。肝与胆相表里，所以风轮疾病与肝、胆有关。另外，黑睛后方与黄仁相邻，两者之间充满透明之神水，黄仁中央的圆孔即瞳神，所以黑睛疾病病邪深入时，容易影响黄仁神水，并波及瞳神。

水轮——指瞳神。瞳神在脏属肾，肾主水，故称水轮。肾与膀胱相表里，所以水轮疾病常与肾和膀胱有关。但古今不少医家的实践证明，瞳神结构复杂，与其他脏腑也有密切关系。

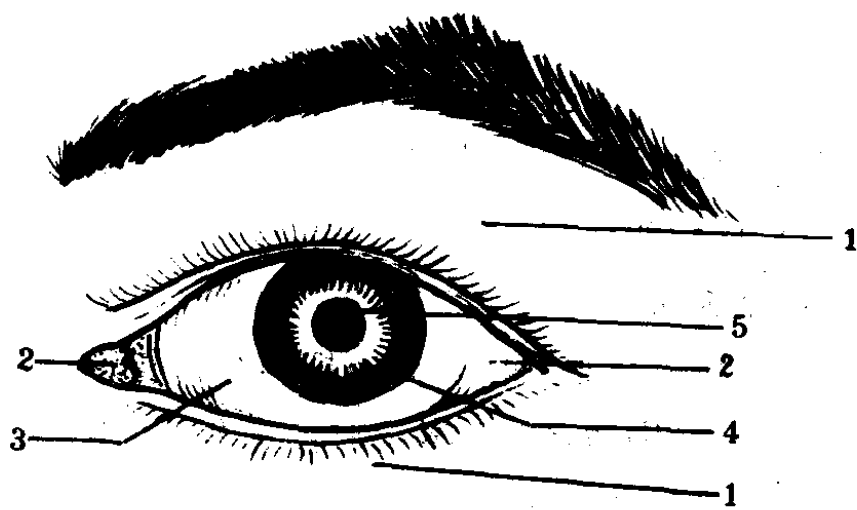


图 1—1 五轮部位与五脏分属

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 肉轮(胞睑)——属脾 | 4. 风轮(黑睛)——属肝 |
| 2. 血轮(两眦)——属心 | 5. 水轮(瞳神)——属肾 |
| 3. 气轮(白睛)——属肺 | |

在诊断疾病时,通过观察各轮外显症状,去推断相应脏腑的病变。在治疗眼科病时,也可以根据各轮的外显症状,推断病因,治其病本。(见图 1—1)

中西医眼部解剖名称部分对照表

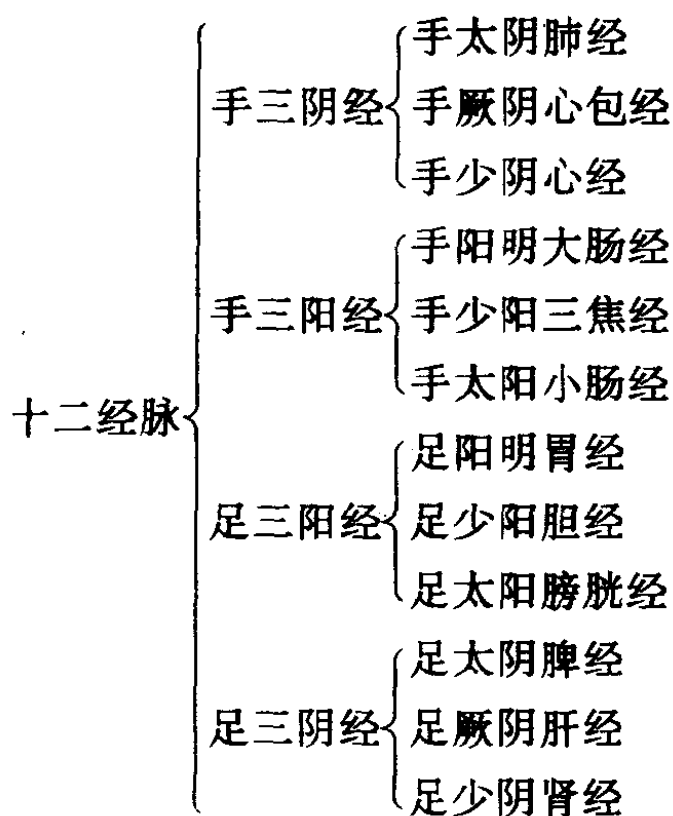
中医名称	西医名称
胞睑(约束、眼胞、眼睑脾)	眼睑
内眦(大眦)	内眦
外眦(小眦、锐眦)	外眦
白睛(白眼、白仁、白珠)	包括球结膜及前部巩膜等
黑睛(黑眼、黑仁、黑珠、乌睛、乌珠、青睛)	角膜
黄仁(睛帘)	虹膜
神水	房水
瞳神(瞳子、瞳人、瞳仁、金井)	狭义指瞳孔,广义指瞳孔及其后之眼内组织
晶珠(睛珠、黄精)	晶状体
眼球(目珠)	眼球
目系(眼系、目本)	包括视神经及球后血管等
眼带	眼外肌
眼眶(目眶)	眼眶

3. 眼与十二经脉的关系

经络是经脉和络脉的总称。经脉贯通上下、沟通内外,是经络系统中的主干;络脉是经脉别出的分支,比经脉细小,纵横交错,遍布全身。

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据。

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别，十二经筋，十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。十二经脉可列表说明如下：



十二经脉，三阴三阳表里相合，正经首尾相贯，旁支别络纵横交错。营血在经隧中运行全身。始于手太阴，终于足厥阴，