

中医点亮生命 丛书

你的眼睛还好吗 *My Eyes* *Hollo*

对话中医眼科名家 沙凤桐

田原著



黑眼圈、肿眼泡、红眼丝、眼神、眼光……眼睛里的每一丝变化，透露身体的哪些隐秘？是否隐藏你不知道的健康危机？为什么有些人的眼神呆滞、无神？眼睑与脾拥有怎样的呼应关系？隐形眼镜与眼药水是爱还是害？

关注你的眼睛，倾听权威名家讲述：眼睛与健康的关系？！

中国中医药出版社

护眼专家 沙凤桐

你的眼睛还好吗

护眼专家 沙凤桐

张其成



眼睛是心灵的窗户，也是人体最娇嫩的器官。眼睛的好坏，直接关系到人的健康和生活质量。本书从眼科医生的角度出发，深入浅出地讲解了各种眼疾的成因、症状和防治方法，是广大读者了解眼部健康、保护视力的必读之书。

本书由著名眼科专家沙凤桐教授撰写，内容权威、实用，是广大读者了解眼部健康、保护视力的必读之书。

R276.7

1

中医点亮生命 丛书

你的眼睛还好吗

对话中医眼科名家沙凤桐

田 原 著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

你的眼睛还好吗：对话中医眼科名家沙凤桐/田原著.

-北京：中国中医药出版社，2008.7

(中医点亮生命丛书)

ISBN 978-7-80231-425-2

I. 你… II. 田… III. 中医五官科学：眼科学 IV.
R276.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第066372号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦1608

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张6.875 字数 108千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-425-2

*

定价 26.00元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

中医点亮生命 丛书 编委会

主编 王国辰

编委 张年顺

范吉平

田 原

赵中月

目 录

写在前面的话	/ 1
你知道眼睛的寄语吗?	/ 6

对话中医眼科名家沙凤桐

第一轮 中医眼科 奇妙无穷	/ 13
1. 你注意到自己的“眼神”问题了吗?	/ 14
2. 眼球里面分“五轮”	/ 24
3. 白内障形成的原因	/ 29
4. 视网膜就像一个布满了视觉细胞的感光底片	/ 34
5. 西医开的多是维生素和扩张血管药, 这是治病的吗?	/ 39
6. 眼科是怎么用治痰理论的?	/ 46
7. 干眼症病人本身是阴虚, 阴虚往往火旺	/ 49
8. 他阴虚, 来一派滋阴凉药, 那就坏了	/ 51

第二轮 从眼出发 透视全身 / 57

- 9. 疾病是果，种子长在你的生活细节里 / 58
- 10. 视疲劳与肺、脾和肝关系密切 / 62
- 11. 开始用猛烈的药来攻邪，然后攻补兼施或以补为主 / 65
- 12. 补肝肾，还要考虑其它脏腑的关系 / 69
- 13. 内行一看这方子就知道医生的匠心 / 73
- 14. 我对冲剂不太接受，因为我们的煎剂用了几千年了 / 77
- 15. 最好不要戴隐形眼镜 / 83
- 16. 干涩、发痒，甚至视力下降，是叶落知秋 / 86

第三轮 醉心中医 妙手仁师 / 89

- 17. 1978年报考了韦文贵的研究生 / 91
- 18. 一边聊天，一边谈一下眼科病 / 94
- 19. 好的医生两付药，一出汗病就好了 / 99
- 20. 这个药一贴上，这个孩子就能吃饭了 / 106
- 21. 这方子古代用，现代还用，管事吗？ / 110
- 22. 比如预感的问题，你怎么解释？ / 114
- 23. 光线很暗的情况下看东西，主要依靠黄斑区 / 118

24. 三七粉是很好的药，它去瘀生新、止血活血 / 124
25. 通常眼科疾病，轻的是结膜，重的是角膜 / 128
26. 虹膜炎连带的是整个视力迅速下降 / 134
27. 治眼也要标本兼顾 / 141

第四轮 中医保健 养眼有方 / 147

28. 养眼护眼的生活小妙方 / 148
29. 沙氏眼保健操和国标眼保健操不同 / 150
30. 把你搁在这个位置，你必须去给人家解决问题 / 156
31. 中医与昆曲有神似之处，至性至情，草木皆温 / 165
32. 你要爱听梅派的青衣了，那时候你才能叫会听戏 / 172

第五轮 沙凤桐四十年治眼心得 / 179

33. 沙凤桐医案精选 / 182
34. 沙凤桐眼科经验小引——
仁类药物和其他药物在眼科中的应用 / 186
35. 沙凤桐眼科常用方药列表 / 190

养眼秘籍：沙凤桐秘制七道养眼茶 / 195

第一道：养眼茶 / 196

第二道：清眼茶 / 197

第三道：祛风茶 / 199

第四道：舒眼茶 / 200

第五道：疏肝茶 / 201

第六道：助眼茶 / 202

第七道：润眼茶 / 203

沙凤桐爱护眼睛29条 / 204

写在前面的话

毫无疑问，每个人的生命都需要健康的庇护，但仅有愿望是不够的，健康需要你有内在智慧的支撑，不妨问一下自己：你拥有这种智慧吗？

曾经，中医失去语言的时刻，造物主都为之黯然神伤。

曾经，我们把健康的维系全部寄予在高度发达的现代科技手段上，就像相信上帝一样，但是事到如今，上帝都已经自身难保，又如何顾及人类？人类已形同弃儿一般，何以寻觅健康与心灵家园？如果说，现代化了的生活，拓宽了我们更多的情景体验，滋生更多的感官欲求，同时也让我们内心里有了更多不安的精神孔洞……

让我们回归自然，回归生活的原本状态吧，回归“人法地、地法天、天法道、道法自然”的朴素规律，与天地同幻化，与自然同声气的自在情境，重新识得四季流转，天时地利，鸟语花言，木性草味；三根手指读懂五脏六腑七情，几道药材祛邪扶正平阴秘阳，一根银针通调气血缓急，一套太极导引舒筋活络，一锅绿豆得解食物中毒，一撮灶心土得化水土不服，一杯花苞水得舒解抑郁，一道屏风阻转了穿堂邪风……

我们追求这种与天地心心相印的生活。

只是，你开悟了没有？

悟字，心字加我字组成，那么，只要你用心阅读本书，相信你会得到光明再现、霍然开悟的惊喜感觉。出版这套小书，也就是把我们觉悟中医的心得，献给读者，尤其是献给青年读者，为此，我们请出诸多中医名家，帮助大家了解中医与生活的关系，中医所说的阳气与我们人体疾病的关系，现代生活与我们眼球疾病的关系，当下女性诸多的身心健康问题，以及我们的免疫力问题等等。

悟中医即是悟生活，只是，你要用心去悟。中医是一种介质，在于它

2 你的眼睛还好吗

始终都被一种沉着的心情所累积，直到被疼痛所焕发。中医一向远离我们的视觉经验，并被化合作用所隔断，但是她又一直以细节的形式与我们若即若离，有时浮上词语的表面，制造阅读障碍，并以高深莫测的表情，让我们敬而远之，如同对待远方的异客。

其实，是我们被异化了。我们的感官，直觉，意识，都被异质的事物所壅塞了。实在怨不得中医。

我们一直在现代化的路上走得好远，好累，弄得身心俱疲，而又诉求无门，蓦然回首，才发现，中医始终不声不响地陪伴在我们身边，就像痴情的爱侣，不离不弃，关怀备至，只是在于我们不懂得这种关怀。

举手投足之间，行走坐卧之间，饮食男女之间，哪里离得开中医？也由于脱离了中医的扶助，我们才病痾丛生，辗转于生、冷、硬的仪器与化合物之间，才体察到中医的体恤与温暖。

可能，想起中医药，眼前就会掠过一些陈旧颜色，浑沌的流体气息，或者是令人不快的残渣类的物质，会想到古画中的苍老人物，千年不变的仪式化的诊脉过程，以及时光倒流的经验错觉，但是，我要告诉你：这只是表面，只是印象。撬开中医药那些板结的概念，擦净那些早被用旧了的词语，你会从中发现被遮蔽的本质之辉；我们的心性一直被实体遮蔽着，身体关窍始终安然地、以缝隙的形式在等待你的目光照明，那么，就让我们敞开心性吧，去聆听造物之语，于敞开之际偕同本质共同抵达存在的澄明之境。

春天来临，北京的街头五色盛开，那日在地铁看到一位时尚女孩，T恤衫的前胸位置印着一行字母：SPLENDID INSIDE，不妨借用过来，大意是：好看的在里边。

编者 2008年5月



沙凤桐接受采访

沙凤桐简介

沙凤桐教授，主任医师。

1967年毕业于北京中医药大学医疗系。

1978年考入中国中医研究院研究生部，跟随著名眼科专家韦文贵和韦玉英学习深造。

1981年研究生毕业，获得硕士学位并参加“儿童视神经萎缩的临床研究”相关课题的研究。

1985年获得卫生部科技一等奖。沙凤桐教授历任中国中医科学院眼科医院院长、中国民间中医药研究会理事长、中国中西医结合眼科学会委员、北京中医学会眼科专业委员会主任委员、中国药膳研究会常务副会长、美国全美中医师会顾问及博士生导师，享受国务院特殊津贴专家待遇。

超级人物档案：

姓名：沙凤桐

气质：儒雅，风度翩翩。说着字正腔圆的北京话。成长于老北京四合院。爱听京剧，喜欢琴棋书画。从小浸染传统文化，情定终身。

武器：左手眼压计和裂隙灯，右手眼底镜，心中却是纯正的辨证论治思维，还是那个古中医的味儿，这是主心骨儿。

理想：攻克全部内眼病——我认为中医治疗眼底病的潜力很大，如果我们中医眼科把几个内眼病成熟的治疗规律和经验规范出来，一来可以并列于西医眼科，二来就会扩大中医眼科在当代的影响。

语录：

进入21世纪，现代眼科学术发展喜人，可以看到眼底，为什么你中医不看呢？我看了，但是治疗坚持用中医的思维与方法！

对于中医人来说，从医30年，才能说有点体会，有点得心应手了。我现在行医40年了，反而更加深知医道之难，更加谨慎。

你知道眼睛的密码吗？

年少时的那一天，老师教我们学做眼保健操：第一节，揉天应穴……第二节，挤按睛明穴……第三节，揉四白穴……第四节，按太阳穴，轮刮眼眶……音乐响起在每日课间的广播里，你和同学每日做操，虽然并不明白为什么要按这四个穴位。

有一天，曾引以为傲的好视力不知所踪，眼睛也要拄着拐杖才能探访远山，辨识近字。

……眼睛有多大，你知道吗？

只是那两个骨碌碌转的小眼珠子吗？

众所周知，英语谚语有：条条大路通罗马（All Roads Lead to Rome.）。在公元前1世纪，罗马帝国如日中天，地跨欧亚非三洲，成为政治、经济和文化中心。据说，当时从意大利半岛乃至欧洲的任何一条大道开始旅行，只要不停地走，最终都能抵达罗马。

鲜为人知的是，成书最迟在西汉末期（即公元前1世纪末）的中医经典《黄帝内经》，早已在《灵枢·口问》中记载：目者，宗脉之所聚也。还在《灵枢·邪气脏腑病形》中细述：十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛。

十二正经皆系目——是也！

条条大路通罗马，反之则罗马通各路；眼睛，循经溯源，亦

可达五脏六腑。

来到我们熟悉的睛明穴，这儿是手太阳小肠经一支脉的终点站，又是足太阳膀胱经路的起点站，气血从这儿往上行，跨过眉山，走过平额，穿过毛发丛林，在颈项后一叉两路，并行傍背而下，路间深入脏腑，络肾，属膀胱，出而爬过圆臀，滑过大腿，交汇成股后进入腠窝，再顺小腿后中线下行，绕过外踝，直抵小趾指甲根外角。

手阳明大肠经走到睛明穴，与足阳明胃经相接，气血继续循行。

再来认识一下外眼角边的瞳子髎穴，足少阳胆经起于此，手太阳小肠经一支脉经过此，手少阳三焦经经过此。

.....

眼内和眼周各穴沟通十二经脉，十二经脉属络五脏六腑，气血流注，如环无端，各脏腑的阴阳气血状况皆可反映在眼睛及眼周部位。

中医眼科学之望双目而知其人的医理，与见一叶落而知秋之论有异曲同工之妙，其理论的萌芽源于《黄帝内经·灵枢·大惑论》：五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精，精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之眼为约束，裹撷筋骨血气之精而与脉并为系，上属于脑，后出于项中。

经后世医家阐发，形成五轮学说，最早见于《太平圣惠方·眼论》，“轮”比喻眼珠子之圆动灵活如车轮，根据阴阳五行理论的无限可分性，将已归“开窍于目的肝”之后的眼睛进一步划

分为五个部分：眼睑—肉轮—土轮（属脾，脾主肉），两眼角—血轮—火轮（属心，心主血脉），白睛—气轮—金轮（属肺，肺主气），黑睛—风轮—木轮（属肝，肝主筋），瞳神—水轮（属肾，肾主水）。

《审视瑶函·五轮不可忽论》载：“夫目之有轮，各应乎脏，脏有所病，必现于轮。”

看着你的眼睛。

想读懂它们的密码吗？

回想幼年，你还记不记得那一天，突然对眼睛生了兴趣，喜欢盯着别人眼中的自己痴痴地看，好奇里面那一个人怎么有个上凸下尖的脑袋，头是出奇地大，身子却出奇地小。

那一天，你在镜子前翻开眼皮耐着性子找啊找啊，找那无尽泪水的隐密泉眼，终于看到了内眼角的小孔。

那一天，在午后的阳光下，你发现了自己与别人的不同，别人的眼珠子是澄澈的棕色，自己的却是幽邃的黑色。

眼睛陪伴你，在生活里的每一天，每一刻。

你，有没有每天问候你的眼睛？

黑瞳、棕虹、白睛、目眦、双睑、乌睫、弯眉……

你能一一唤出它们的名字吗？

睁开眼睛看到的世界，有天地风云，有熙攘人海，有山川草木，你已渐熟视；闭上眼睛感受的世界，有漆黑，有光影，有幻象，你亦已渐熟悉。

透过眼睛，你渐得识大千万象；世界透过眼睛，最终是走向