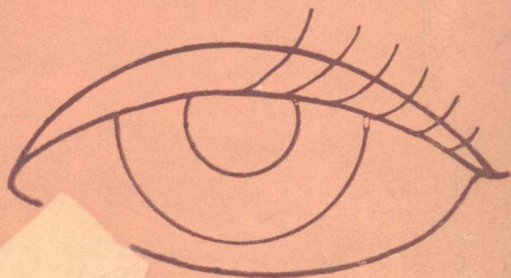


献给青少年近视眼病人

传统按摩治疗近视眼



张凤树 编著

辽宁科学技术出版社

传统按摩治疗近视眼

张凤树 编著

王春艳 执笔

王春芝 执笔

丁新艳 审阅

辽宁科学技术出版社

一九八八年·沈阳

000,12-100,53

0-4-HC-40

内 容 提 要

本书为普及性读物，旨在介绍近视眼的按摩治疗方法，主要内容有传统按摩治疗近视眼的中医理论、近视眼的病因与预防、按摩手法及取穴等，并附有典型病例及眼的解剖知识。

本书可供青少年近视眼病人学习参考。

传统按摩治疗近视眼

Chuantong Anmo Zhilliao Jinshiyan

张凤树 编著

王春艳 执笔
王春芝

丁新艳 审阅

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2 字数：28,000

1987年1月第1版 1988年3月第2次印刷

责任编辑：王绍诚 责任校对：沈树东

封面设计：杨丽新

印数：22,001—51,000

ISBN 7-5381-0260-4/R·46 定价：0.57元

前 言

近年来，在中、小学生中，近视眼的发病率逐年增加。据统计，有的重点中学的学生近视眼发病率达70%，有的甚至竟高达80%，严重的影响着青少年的身体健康，若不及时采取预防与治疗措施，几十年后，我们国家的视力健康情况，确实令人担忧了。此种情况，已引起党和国家的高度重视，国家教委也作过相应的指示。无疑问，这将有助于在宏观上防治近视眼工作的健康发展。

当今时代是知识爆炸的时代。人人都认识到知识就是力量、知识就是财富。没有知识，就失去了人所生存的动力。所有的有志青年，都在知识的大海里，奋力地拼搏。不消说，近视眼病对青少年是一个极大的阻力和障碍，更为严重的，高度近视还可能导致失明。问题这样严肃地摆在医务工作者面前，怎能视而不见、听而不闻？

基于这样一种崇高的社会责任感，我们诊所全体同志，努力发掘祖国医学宝库，认真总结前人的经验，查阅了大量的医学资料，终于找到了用传统按摩方法治疗近视眼的可行办法。几年来的临床实践初步表明：二十五岁以下青年近视眼有效率可达90%以上，有的甚至达98%。

必须坦率地指出，这一类近视眼大多数为功能性，对于先天性、遗传性高度近视眼，尚无疗效。因此，一切患近视眼的青少年们，只要不是先天遗传性近视眼，只要长期不懈地坚持治疗，就能够恢复视力，治好近视眼。

为了普及传统按摩方法，我们初步地总结了治疗手法、取穴，并结合祖国医学的系统理论，简明的语言，写出这本小册子，奉献给中小学校老师、校医、患近视眼的学生及广大的社会青少年。

这本小册子，旨在普及治病方法，只要有初中的文化程度，就可以看懂、学会，逐渐掌握治病要领，早日解除自己和他人的痛苦。

由于我们的医疗和文化水平有限，文中错漏或不足之处在所难免，欢迎广大医务工作者及读者批评指正，以便进一步改进和提高，更好地为近视眼病人服

务。

本书敬请辽宁中医学院眼科丁新艳主任审阅。在本书的编写过程中，得到了辽宁科学技术出版社医药卫生编辑室的诚恳帮助与指导，在此一并表示衷心感谢！

编 者

一九八六年于沈阳

目 录

第一章 传统按摩治疗近视眼的中医理论	1
第一节 整体观	1
第二节 阴阳学说	3
第三节 五行学说	7
第四节 经络学说	8
第二章 近视眼的治疗与全身脏腑的关系	11
第三章 简介近视眼发病原因及预防	
第一节 什么是近视眼	17
第二节 近视眼发病原因及预防	18
第四章 传统按摩治疗近视眼	24
第一节 手法要领	24
第二节 取穴标志	28
第三节 注意事项	31
第四节 应用穴位、穴位图及歌诀	32
第五节 按摩手法在不同部位的运用	44
第五章 典型病例简介	47
附：眼的解剖	53

第一章 传统按摩治疗近视眼的 中医理论

传统按摩，是祖国医学中的重要组成部分。按摩通常作为中医的一个分科，它首先受阴阳学说的指导，按摩能治病的道理在于人体内有一个自控自调的生理系统，按摩治病的奥秘就是通过这个系统来实现的。

第一节 整 体 观

祖国医学非常重视人体自身的统一性、完整性及其与自然界的统一整体关系。它认为人体本身是一个有机的整体，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在功能上又是互相协调、互相为用的，并进行统一的整体活动。在病理上则又是互相影

响的。这种整体观念是中医治病的最基本的指导思想。所以，传统按摩治疗近视眼，作为一个治疗手段，也离不开整体观这个依据。在临床实践中，必须避免“头痛医头、脚痛医脚”的单纯、片面的治疗方法，牢固树立作为中医治疗原则的整体观；同时，也要遵循急则治其标、缓则治其本的原则。

近视眼病人，绝大多数都是缓慢发病，发病时间较长，这一点可以说是一个规律。我们在进行传统按摩方法治疗近视眼的时候，就必须以上述两条原则为依据，即一为从整体观出发，调解全身脏器功能；一为从治本入手，调解、平衡各脏器的功能。

如近视患者多有眼球突出的现象，这是因为眼球的前后径变长所致，而晶状体的前后径变长又与睫状肌的收缩有着密切的关系。当睫状体里面的睫状肌收缩时，悬韧带松弛，晶状体因其本身的弹性而变凸、增厚；反之，当睫状肌放松，悬韧带紧张时，晶状体则变平、变薄，从而使远近的物体都能在视网膜上清楚成像。我们看近物时，睫状肌收缩，悬韧带放松，使晶状体变凸，眼的屈光力增强。看遥远的物体时，睫状肌松弛，悬韧带紧张，晶状体变平。因此，近视眼多是由于长期过度劳累，眼肌受损所引起，肌肉功

能的盛衰又同脾的功能强弱有着不可分割的关系。中医有脾在体为肉之说。所以，我们在传统按摩治疗近视眼的过程中，以补脾的手法治之，即在脾俞穴上用补的手法，又在与脾相表里的胃经足三里穴上亦施用补的手法，从而使脾在体为肉的功能得到充实与加强。中医的《五行学说》中有土生金之说，根据这个道理，我们在治疗中采用补脾胃之土的方法，脾土又能生肺金，从而肺气也得到充实，肺气充实则肺气的宣降得以通畅，气为血之帅，气帅血行，同时眼得血而能视。又如有些近视患者常伴有眼睛干涩之感，这是由于肝肾津亏所致，在用传统按摩方法治疗时，根据《五行学说》中：“水生木……”的原理，采取补肾养肝之法，即补肾之水，养肝之木。取肾经之原太溪穴和腰部的肾俞穴用补的手法治之，使肝肾之精气得到充实，进而眼的干涩之感亦就消除了。

第二节 阴 阳 学 说

阴阳，是我国古代哲学的一对范畴，其最初的涵义是很朴素的，通常指日光的向背，向日为阳、背日为阴，后来引申到气候的寒暖、方位的上下、运动状

态的躁动与静止等。

阴阳学说认为，世界是物质性的整体，世界本身是阴阳二气对立统一的结果。

在祖国医学里，阴阳为八纲（阴阳、表里、寒热、虚实）之首，常被广泛地应用于生理、病机、辨证及治疗等各个方面，并作为理论基础之一，来说明与解释疾病本质及医学上许多问题。

从人体组织结构来说，“外为阳，内为阴”，即内部脏腑为阴，外部躯体为阳。然就内部脏腑而言，则“脏者为阴，腑者为阳”。再就每一脏而言，又各有阴阳，即它的物质基础为阴，功能活动为阳，前人所谓的“阴中有阳，阳中有阴”，意思就是说，阴阳之中还各有阴阳。

从人体生理活动来说，物质为阴，功能为阳，它们既互相对立，互为消长，又互相依赖，互为转化。如人体各个脏器、系统的生理功能，必须依赖各种营养物质来维持；而人体营养物质的制造，又必须依靠各个脏器、系统的生理功能来完成。在这物质与功能的互相转化中，功能的活动必然要消耗一定的营养物质；而营养物质的制造，也必然要削减一定的功能。这些，就是所谓“无阳则阴无以生，无阴则阳无

以化”的具体体现。

在病理方面，阴阳是不断地消长变化的，若超越了一定的限度，某一方面过于强盛，或某一方面过于衰弱，便成为病理状态。例如：阴阳偏盛：“阴胜（盛）则阳病，阳胜（盛）则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”（《素问·阴阳应象大论》）。即由阴邪（寒、湿等致病因素）引起的疾患表现为寒性病证，而寒性病证（阴盛）容易损伤人体的阳气（阳病）；由阳邪（暑、热等致病因素）引起的疾患表现为热性病证，而热性病证（阳胜）容易消耗人体的阴液（阴病）。如多食生冷或感受寒凉引起的腹痛、腹泻、喜暖、四肢发冷、面色苍白，就是因为寒冷之邪（阴胜）损伤了胃肠的生理功能（阳病），而出现一系列寒甚阳伤的现象，但这里矛盾的主要方面在于“阴盛”；又如热性病，见高热、面红、口渴喜冷饮、小便色黄、舌红等症，就是因为热度过高（阳胜）、消耗了体液（阴病）而出现的一系列热甚阴伤的症状，但这里矛盾的主要方面在于“阳盛”。

阴阳偏衰：“阴虚（衰）则热，阳虚（衰）则寒。”这是指由于人体物质或功能不足所引起的热证或寒证。阴的不足，相对地表现出阳的有余，而形成

一系列“热象”；阳的不足，相对地表现出阴的有余，而形成一系列“寒象”。如一些慢性病或热性病后期，出现低热、颧红、手足心热、口干、舌红等，就是因为体液被消耗（阴虚）而产生的“热象”，但这里矛盾的主要方面在于“阴虚”；又如慢性肾炎，出现怕冷、面色苍白、水肿反复发作等，就是因为肾的功能不足（阴虚）而产生的“寒象”，但这里矛盾的主要方面在于“阳虚”。

在辨证与治疗方面：根据病理上的阴阳变化，在辨证、治疗上也相应地应用阴阳来分析说明。如阳偏盛的热证，叫做“阳实证”，阴偏盛的寒证，叫做“阴实证”；阳偏衰而出现寒象的，叫做“阳虚证”，阴偏衰而出现热象的，叫做“阴虚证”。为了治疗这些阴阳偏盛、偏衰的不同疾病，就得使用不同的性质的药物。药性主要分为四种，即寒、热、温、凉。温性、热性的属阳，凉性、寒性的属阴。阳盛的热证，就应该用凉性、寒性的药物治疗，此即“热者寒之”；阴盛的寒证，就应该用温性、热性的药物治疗，此即“寒者热之”。至于阴虚而热的病证，又应该用补阴的方法，使阴液恢复，热象也就消失；阳虚而寒的病证，又应该用助阳的方法，使阳气恢复，寒

象也就消除。

用传统按摩方法治疗青少年近视眼，也离不开阴阳，因为阴阳是祖国医学八纲辨证的总纲。

前面已经谈到，功能属阳、器官属阴。我们在治疗近视眼时确认，器官的本质晶状体属阴，而调解功能为阳。由于用眼不当，在弱光下或强光下看书，或看书的姿势不正确，或躺、或卧、或在行进的车船上看书等，常使眼睛过度劳累，久而久之，导致视力功能亢进（即阳亢进），这样就耗伤了以物质为基础的睫状带和晶状体（阴），从而使睫状带松弛、晶状体调解功能失常，即晶状体的前后径变长，结果产生了近视眼。用传统按摩方法治疗，也就是通过手法，在一些特定的穴位上进行施术，从而使阴阳平衡，视力也就得到了恢复。

第三节 五行学说

五行，即木、火、土、金、水等五种物质的运动。作为祖国医学理论体系的五行学说，则是用五行间的生、克、乘、侮规律来阐明疾病的发生规律。

五行学说在中医学中的应用很广泛，无论是在病

理、生理以及诊断治疗方面都脱离不开五行学说。就是在按摩治疗近视眼方面，也与五行学说有密切的关系。

我们用传统按摩方法治疗近视眼时，如有目赤而痛，视力模糊者，为肝阳上亢（即木旺），在治疗上就可用补肾的方法来治疗（以水涵木），肾气充实，肝火可泻，从而阴阳得到平衡，眼病可愈。

又如《秘传眼科龙目论》中的五轮歌血轮一节云：心火“心属南方火丙丁。热风流入脏中停。眼眦两头生赤涩，远视铜环似碎星……”这是说五行的相生、相克之理，在治疗近视眼方面有着一定的指导意义。如心火旺盛，在眼部属于血轮部位的内外眦出现赤涩。我们在治疗过程中，根据《五行学说》中的水克火之理，在肾经的原穴（太溪穴）上施用补的手法，使属水的肾气旺盛，心火可制。同时，又在心俞穴上施用泻的手法，加强泻心火之功效。这样眼部的热疾可治，进而视力得到恢复。

第四节 经 络 学 说

经络学说，是研究人体经络的生理功能、病理变

化及其与脏腑相互关系的学说，是中医学理论体系的重要组成部分。

经络学说是古人在长期的医疗实践中，从针灸、推拿、气功等各个方面积累了经验，并结合当时的解剖知识，逐步上升为理论。它不仅是针灸、推拿、气功等学科的理论基础，而且对指导中医临床各科，均有十分重要的意义。脏象学说、气血津液理论、病因学说等基础理论同经络学说结合起来，才能比较完整地阐释人体的生理、病理变化，并指导诊断和确定治法。所以，历代医家都十分重视经络学说，甚至有“不通十二经络，开口动手便错”之说（见《医学入门》引张子和语）。

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。

经络，是经脉和络脉的总称。《医学入门》说：

“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”说明经脉是主干，络脉是分支。经，有路径的意思；络，有网络的意思。经脉大多循行于深部，络脉循行于较浅的部位，有的络脉还显现于体表。正如《灵枢·经脉》所说：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见，……诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”经脉有一定的循行

径路，而络脉则纵横交错，网络全身，把人体所有的脏腑、器官，孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。

经络系统是由经脉和络脉组成。在内连于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤，所以《灵枢·海论》说它“内属于脏腑，外络于肢节”。

经脉可分为正经和奇经两类。正经有十二，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是气血运行的主要通道。十二经脉有一定的起止、一定的循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向有一定的规律，同体内脏腑有直接的络属关系。奇经有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，有统率、联络和调解十二经脉的作用。

在我们用传统按摩治疗近视眼时，也始终按着经络的理论体系，来指导我们的临床治疗。如在胆经取穴（光明穴）治眼病，就是依照经络学说中，胆、肝相表里的理论。再如在大肠经取合谷穴来治疗眼病，也是依照经络学说大肠经与肺经相表里的原理，而肺主气，气又帅血行。如《素问·五脏生成论》说：“足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄，眼得血而能视。”避免了头痛医头，脚痛医脚的单简治法。