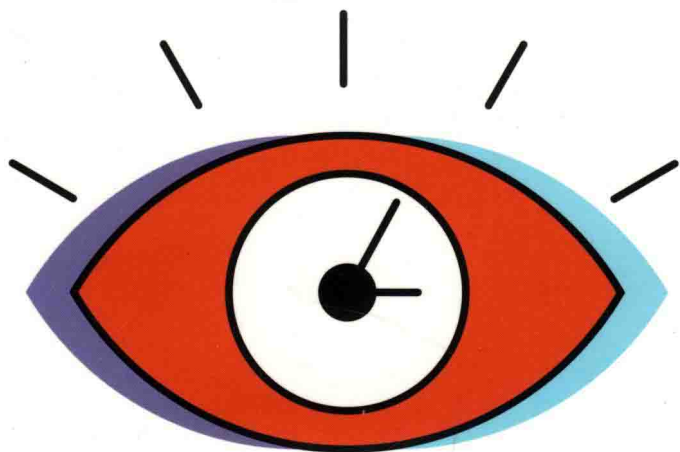


眼部按摩

EYE MASSAGE



臧俊岐 编著

4 步中医亮眼方法，简单易懂，视力疲劳减轻无负担

21 种日常眼部护理

12 个眼部保健穴

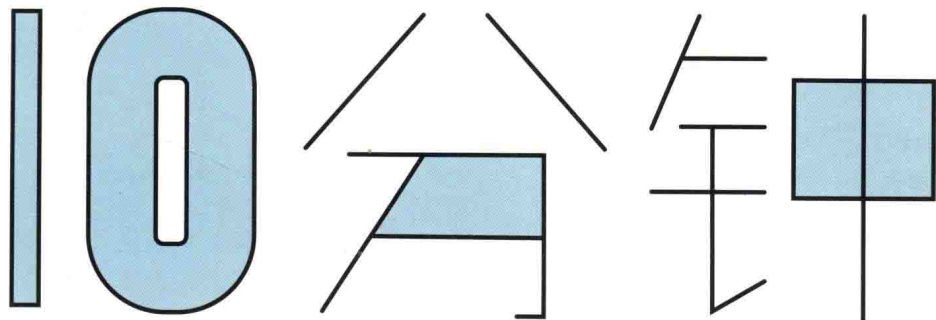
21 个常见眼部症状

44 种养眼饮食方

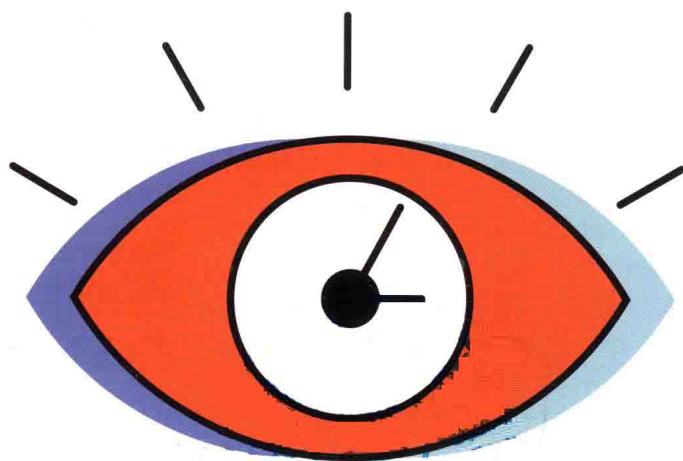
防近视 解疲劳

陕西新华出版传媒集团

陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press



眼部按摩 EYE MASSAGE



臧俊岐 编著

防近视 解疲劳

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟眼部按摩, 防近视, 解疲劳/臧俊岐编著.
—西安: 陕西科学技术出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5369-6968-1

I. ①1… II. ①臧… III. ①眼—保健—按摩疗法 (中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081874号

10分钟眼部按摩, 防近视, 解疲劳

10FENZHONG YANBU ANMO, FANG JINSHI, JIE PILAO

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

总策划 宋宇虎

责任编辑 付 琨 孙雨来

文案统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 723mm×1020mm 16开

印张 12

字数 150千字

版次 2017年7月第1版
2017年7月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-6968-1

定 价 36.80元

版权所有 翻印必究

Preface 序言

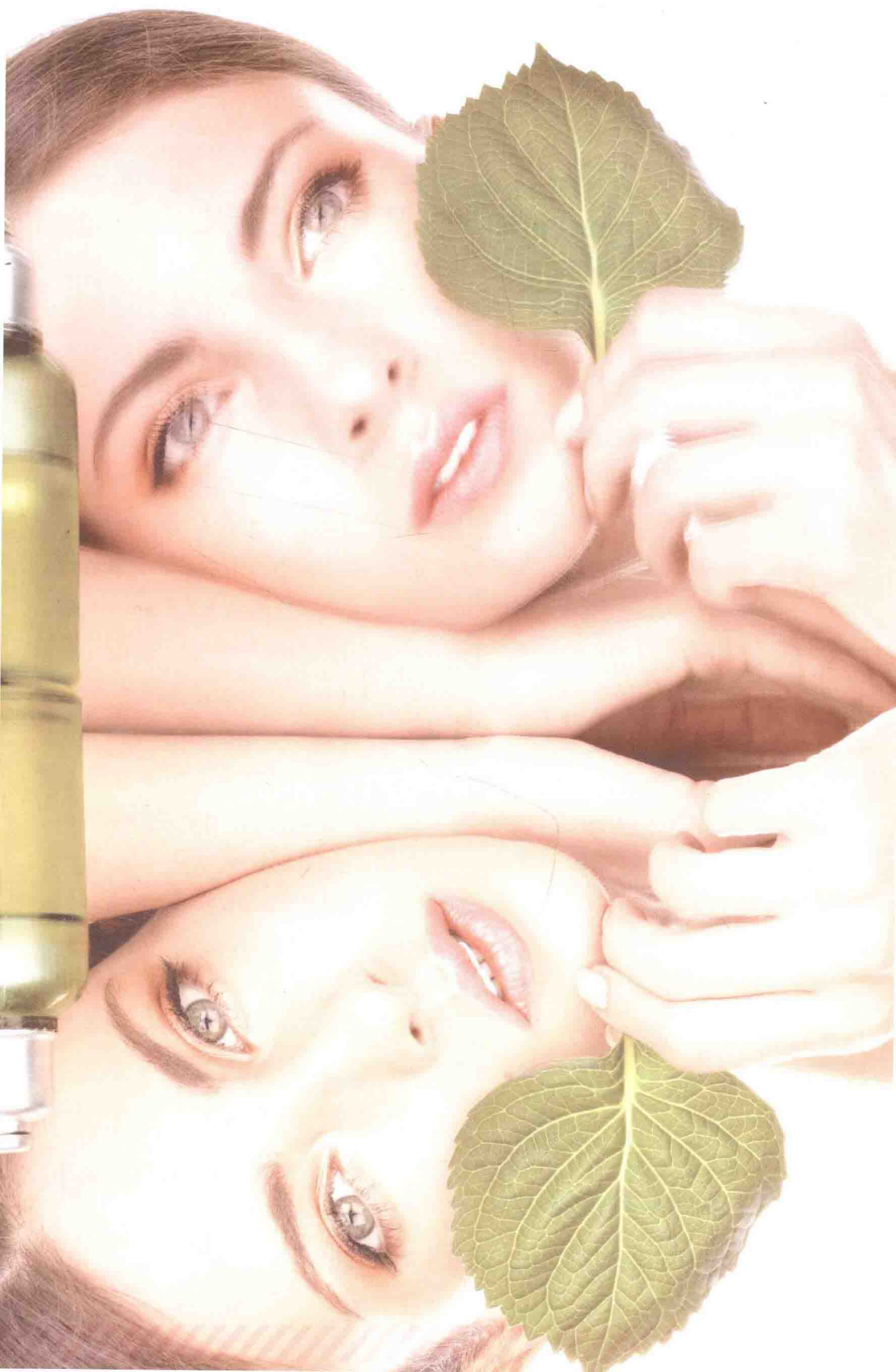
现代人几乎每天都长时间对着电脑、手机，对眼睛的伤害不可小觑。当眼睛发出疲劳、干涩、视物不清等一系列信号的时候，就是在提醒您要保护它了。此外，眼周肌肤是女人们最关注的问题，也是最容易老化的地方。

随着年龄的增长，28岁之后，肌肤对于外界环境的抵抗能力逐渐减弱，皮肤弹性纤维开始迟缓、细胞活动减少，使得皮肤缺乏水分、弹性和光泽，而眼部肌肤最为脆弱，受到的影响和改变最明显。根据自身眼部的肌肤问题，选择适宜的眼部护理方法，可以改善眼周肌肤衰老问题。

引起眼部肌肤问题的外在因素：不良生活习惯，经常加班熬夜对着电脑的人，眼部容易疲劳造成血液易堵塞、循环较慢，从而形成色素沉淀（黑眼圈），再加上平日不注重眼部保养，受环境影响，肌肤长期处在干燥缺水的状态，导致干纹、细纹的产生。

引起眼部肌肤问题的自身因素：眼部是面部肌肤最薄弱的部位，表层厚度仅有0.5毫米，所以它非常脆弱。我们每天平均眨眼约1万次，持续不断的拉紧闭合动作，会令眼部皮肤更易松弛。随着年龄的增长，皮肤新陈代谢速度减缓，真皮层缺乏纤维及胶原蛋白，降低肌肤弹性，眼皮由于缺乏骨胶原对表皮的支撑而产生皱纹。眼部周围肌肤是最容易衰老的部位，因此我们要时刻做好眼部护理以及保养。

本书通过介绍眼睛的构造，揭秘眼睛与经络穴位、五脏六腑和气血的关系，帮助读者用按摩穴位和饮食调理的方法，预防和治疗各种常见的眼部疾病，同时附上简单实用的小窍门、小偏方，教你做好眼部保健，时刻拥有一双明亮、健康的眼睛。



CONTENTS 目录

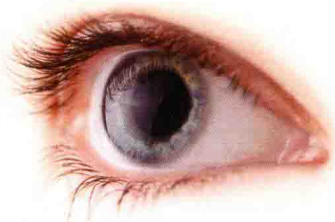
第1章 养眼，就是养精神

- 002 眼睛为什么能看见东西？
- 003 读懂眼睛发出的“求救信号”
- 004 肝开窍于目，脾升清养目
- 006 中医辨证看眼病
- 008 眼睛是人体最宝贵的“窗户”
- 010 眼睛不可或缺的9大营养素
- 012 保护好眼周肌肤，打造完美双眸
- 013 关于近视眼，你知多少？
- 014 频繁远眺，提升视力
- 015 想保护眼睛，请不要熬夜！
- 016 别以为“眼睛疲劳睡一觉就好”
- 017 释放压力，三招解救你的眼睛
- 018 勿烟酒！别给大脑、神经、肝脏添堵
- 019 笑一笑！笑眼弯弯快乐又健康
- 020 老年人视力突然变“好”，可能是白内障加重



第2章 动动手指“电眼”美女无烦恼

- 022 轻松按摩，远离黑眼圈
- 024 祛眼袋，年轻10岁不是梦
- 026 消除眼睛浮肿，你也可以做美人
- 028 弹走鱼尾纹，让皮肤更加紧致
- 030 轻松告别眼角下垂
- 032 赶走细纹，让双眼炯炯有神
- 034 如何祛除眼部细纹？



第3章 日常眼部护理，你做对了吗？

- 036 上班族祛眼袋，眼部护理有技巧
- 037 眼睛上的踢踏舞，恢复视力又美容
- 038 手指晃动面部和头颈，眼睛肌肤齐焕彩
- 039 六步搓眼周，消除眼疲劳、黑眼圈和小皱纹
- 040 口鼻并用呼吸法，视力恢复事半功倍
- 041 “想象”能放松大脑，视野变清晰
- 042 眼部衰老的原因及预防小妙招
- 043 眼部护理5大误区
- 044 女人不同年龄段的保养方法
- 046 怎样解决眼部的干纹？
- 048 保养眼部，试试自制保湿眼膜
- 050 眼周脂肪粒，轻松祛除有妙招
- 051 你知道吗？眼睛也需要防晒
- 052 按摩双眼，舒缓眼部疲劳
- 053 眼部祛皱的4大妙招
- 054 黑眼圈，从改善“色、形、纹”开始
- 056 当心！日常的坏习惯最伤眼
- 058 眼部除皱手术是否安全呢？
- 059 眼部皮肤过敏怎么办？
- 060 眼睛肿了，这些消肿方法见效快
- 062 一条毛巾帮你告别“熊猫眼”



第4章 启动身体自愈力，“近视”一扫而光

- 064 近视眼是怎样形成的?
- 065 伤害现代人眼睛的罪魁祸首：蓝光
- 066 近视眼有哪些症状?
- 067 近视的初期有哪些表现?
- 068 近视眼有没有遗传性?
- 069 预防近视，从少年学生开始
- 070 4种类型的近视眼如何辨别?
- 072 关注孩子视力，尽早发现弱视幼儿
- 073 近视父母怎样预防宝宝近视
- 074 关于视力问题，专家来解答
- 078 护眼产品改善近视，值得信赖吗?
- 079 远离近视，注意4大细节
- 080 “触屏族”引发近视高发率



第5章 平衡膳食，吃出健康亮眼

- 082 **黑眼圈**
- 083 枸杞猪肝汤
- 083 当归鸡汤粥
- 084 **眼袋**
- 085 卷心菜牛肉汤
- 085 胡萝卜海带排骨汤
- 086 **眼睛浮肿**
- 087 白术陈皮猪肚汤
- 087 竹笋银耳汤
- 088 **鱼尾纹**
- 089 鸡骨汤
- 089 葡萄汁
- 090 **细纹**
- 091 淮杞玉竹牛肉汤



- | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|
| 091 | 菊花茶 | 102 | 干眼症 |
| 092 | 近视 | 103 | 红枣煮鸡肝 |
| 093 | 猪肝羹 | 103 | 花菜菠萝稀粥 |
| 093 | 枸杞肉丝 | 104 | 夜盲症 |
| 094 | 青菜蒸豆腐 | 105 | 鲜奶玉米汁 |
| 094 | 奶香口蘑烧花菜 | 105 | 菠菜圣女果汁 |
| 095 | 斜视 | 106 | 红眼病 |
| 096 | 奶酪蘑菇粥 | 107 | 哈密瓜南瓜稀粥 |
| 096 | 胡萝卜炒口蘑 | 107 | 牛奶蛋黄粥 |
| 097 | 白菜炖豆腐 | 108 | 麦粒肿 |
| 097 | 西瓜翠衣炒鸡蛋 | 109 | 鸭胗炒上海青 |
| 098 | 弱视 | 109 | 胡萝卜糊 |
| 099 | 虾米冬瓜汤 | 110 | 白内障 |
| 099 | 菊花胡萝卜汤 | 111 | 西红柿柚子汁 |
| 100 | 沙眼 | 111 | 石斛银耳猪肝汤 |
| 101 | 芹菜白萝卜汁 | 112 | 青光眼 |
| 101 | 板栗煨白菜 | 113 | 糙米胡萝卜糕 |



- 113 玉米豆浆
- 114 **老花眼**
- 115 黑豆核桃蜂蜜奶
- 115 冬菇玉米排骨汤
- 116 **角膜炎**
- 117 紫薯粥
- 117 上海青麦芽豆饮
- 118 **视神经炎**
- 119 芹菜苹果汁
- 119 冬瓜黄豆排骨汤
- 120 **视网膜脱离**
- 121 胡萝卜炒蛋
- 121 桑叶猪肝汤
- 122 **甲状腺眼病**
- 123 胡萝卜豆浆
- 123 白菜炒菌菇
- 124 **老年性黄斑变性**



第6章 零基础学中医护眼方法

- 126 **望目诊断：眼睛是人体健康的窗口**
- 126 眼睛发黄
- 128 眼睛发红
- 130 瞳孔散大
- 132 上眼睑下垂
- 134 眼睑跳动
- 136 眼睑肿胀
- 138 迎风流泪
- 140 **中医对近视的认识与治疗**
- 140 中医对近视的认识
- 141 中医治疗近视的六种传统手法
- 144 中医养生：4种中药清肝明目



146	中医治疗“近视眼”的秘方	161	养老穴——摆脱花眼之苦，还抗衰老
147	近视的推拿疗法	162	中医疗法治疗“眼疾”
148	近视的针刺疗法	162	急性结膜炎（红眼病）
149	近视的耳针疗法与耳穴贴	164	沙眼
150	按摩 12 大穴位，缓解眼疲劳	166	青光眼
150	太阳穴——缓解头目不适	168	白内障
151	头维穴——醒脑明目的要穴	170	老花眼
152	风池穴——头目风池主	172	远视眼
153	印堂穴——还你明亮双眸	174	夜盲症
154	丝竹空穴——明目止痛按此穴	176	眼睑下垂
155	睛明穴——防治眼疾特效穴	178	中医美容，眼周肌肤零烦恼
156	鱼腰穴——眼睛干涩即可缓解	178	学会 8 种养目方法
157	四白穴——提高眼睛机能	180	补充 3 大营养素
158	光明穴——治疗老花眼的要穴	181	眼睑浮肿刮痧疗法
159	翳明穴——治疗近视的经验效穴	182	黑眼圈刮痧疗法
160	足临泣穴——治疗目赤肿痛		



第1章

养眼，就是养精神

都说眼睛是心灵的窗户，任谁都想要一双明亮的双眸。眼睛与脾胃等内脏器官都有内在的关联，治疗眼疾也要调理好身体的各个方面。大多数人认为眼睛疲劳的原因来自用眼过度，其实真正的原因是供氧不足，即血液循环障碍。养眼，其实就是养精神，精神足了，人才能看起来有活力。



读懂眼睛发出的“求救信号”

就像身体在得重病之前都会发出信号一样，你的眼睛也会通过不寻常的反应告诉你要注意用眼，避免眼睛亮起红灯。让我们一起来看看，眼睛会发出哪些“求救信号”。

■ 眼睛充血

眼结膜上布满了毛细血管，一旦血管破裂，就会有充血现象。眼科专家提醒，通常结膜出血没有明显原因，但如果患有严重高血压或血小板缺乏等疾病时，结膜也会充血。

■ 眼球变黄

肝炎和肝硬化等肝功能异常都会引起胆红素积聚，导致巩膜变黄。胆红素是血红蛋白的代谢产物，功能不正常时，胆红素无法正常排出，就会在体内聚积。

■ 瞳孔异常

正常情况下，左右瞳孔应该是对称的。如果瞳孔一大一小或者一侧收缩的速度较慢、幅度较小，就可能是中风、脑肿瘤、视神经肿瘤等疾病的前期症状。

■ 眼睑下垂

随着年龄增长，多数人会出现眼睑下垂。但美国加利福尼亚大学眼科临床副教授安德鲁指出，这也可能是脑部肿瘤或者重症肌无力的信号。

■ 眼睛凸出

甲亢时甲状腺激素水平异常，会使得眼部周围组织肿胀，眼睛像凸出来一样。

■ 角膜环

这可能是威尔逊氏病的病症。

■ 眼部血管斑

患有动脉粥样硬化的患者，一旦在视网膜毛细血管里发现细小的黄色斑块，则说明动脉粥样硬化已经很严重了。





肝开窍于目，脾升清养目

眼，即眼睛，古称目、精明、命门，是“视万物、别白黑、审短长”的重要器官，也是中医临床望诊、察神的重要部位。两目炯炯，双眸黑亮，正是精充气足神旺的象征；目光呆滞，珠转不润，则是精亏、气弱、神衰的表现。眼能传神，平送秋波，用来形容恋人之间的深情传递；慈眉善眼，多用来描绘心地善良者的眼部形神；贼眉鼠眼，则多用来代指心怀鬼胎者的特殊眼貌。



■ 眼的主要生理功能是视觉与传神

A

主司视觉

眼具有视万物、辨形状、别颜色的重要功能。《黄帝内经》指出眼的视觉功能正常，主要有赖于肝的气血濡养，即所谓“肝和则目能辨五色矣”。清代医学著作《医宗金鉴》直言眼为视觉器官：“目者，司视之窍也。”目盲，则目视万物的功能就不能发挥。

B

传递心神

眼可传神，眼睛是心灵的窗户。清代养生专著《寿世传真》指出：“目乃神窍。”因此，望眼神是中医临床望诊中推测神之旺衰、有无、真假的重要内容之一。眼睛活动灵敏，精彩内含，谓之“有神”；眼无精彩，目暗睛迷，谓之“无神”；若病人原本精涸、气弱、神衰，而目光突然出现转亮，谓之“假神”，乃“回光返照”之危象。

■ 眼睛与脏腑有着密切关系

A

肝开窍于目

眼的视觉功能，虽与五脏六腑之精气充养目系有关，但主要依赖肝所藏之血的濡养。《黄帝内经》有“肝受血而能视”之说。明代眼科专著《审视瑶函》更明确地指出：

“夫目之有血，为养目之源，充和则有生发长养之功不病。少有亏滞，目病生矣。五脏六腑精华，皆从肝胆发源，内有脉道孔窍，上通于目为光明。肝气升运目，轻清之血，乃滋目经络之血也。”

C

脾升清养目

脾主运化，主升清。脾通过其运化、升清作用，将精微物质升运于目，使目发挥其精明视物的作用。若脾虚，不能将清阳之气升运于目，目失濡养，可致视物昏花，青盲夜盲；若眼睑失养，则可见眼睑垂闭，抬举无力。此外，脾主统血。目中血液的运行也与脾的统摄作用密不可分。脾统摄血液功能正常，则目中血液运行正常，不致外溢。

B

心之使为目

心主行血。心气的推动是血液运行的原动力。眼睛发挥其视万物的作用，主要有赖于心主行血和肝主藏血的濡养。心气旺盛，则心血充足，目得血之濡养，而维持正常的视觉功能。

心主神志。人的精神意识、思维活动等均由心神所主，且可反映于眼睛，故《黄帝内经》有“目者心之使也，心者神之舍也”的说法。

D

肾藏精养目

眼，成之于精，亦用之于精。肾精的盛衰关系到人体的生长壮老已，同样关系到眼的形成、发育与衰退。《黄帝内经》注意到：“年五十，体重，耳目不聪明矣。”人至五旬以后，渐趋耳不聪目不明，正是与肾中精气渐衰有关。



中医辨证看眼病

中医讲：“肝藏血，主筋，开窍于目。”眼睛的位置在全身至高之处，只有气血充足的人，眼睛才能神采奕奕。如果他目光炯炯地盯着你，说明他有健康的肝。除了肝引起的“眼”部病变，还有其他种种因素影响着眼睛的健康。引起其病变的病因病机是多方面的，其中以风热外侵、疔气犯目、肝火上攻、肝血不足、脾虚气陷、肾精亏虚等为主。

■ 风热外侵

外感风热之邪，侵犯耳目，多见急性白睛红赤，痒痛兼作，多泪。若风热犯目，兼肝火内盛，内外交攻，则黑睛聚生翳障，状若聚星，伴有疼痛，畏光流泪等症。

● 疏风清热明目，可用银翘散、桑菊饮等加减。野菊花、密蒙花、青箱子、决明子等适量泡茶代饮，也有一定的预防和治疗作用。



■ 疔气犯目

外感疫疔之气，侵犯头目，多起病急骤，每由一目迅速传为二目俱病，多见患眼白睛红赤，或白睛溢血成点成片，重者可侵犯黑睛，使黑睛星翳簇生。疔气传染性强，易引起流行。

● 清热解毒、泻火凉血。此病属于流行性传染病，尤其注意隔离，防止传染。