图解指压丛书

电脑综合征

原著摇关摇公史
宍户雅美
翻译摇陈 丁 生
高 彦 彬

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请浏览 www.ertongbook.com

摇摇图书在版编目（悦骊）数据

摇摇电脑综合征辕(日）关公史，(日）宍户雅美原著；陈丁生，高彦彬译援
摇—北京：中国中医药出版社，圆猿员猿援愿
（图解指压丛书）
陨泽晕苑酝匀则藻贼葬糟澡酝藻凿蚤糟蚤灶藻

Ⅰ援电…摇Ⅱ援①关…②宍…③陈…④高…摇Ⅲ援电子计算机—职业病—穴位按压疗法—图解摇Ⅳ援砸圆猿援愿

摇摇中国版本图书馆 悦骊）数据核字 （圆园员猿）第 员园猿园远员号
摇摇图字：员园原圆园员猿原猿园员远号

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社
摇摇摇摇（北京市朝阳区东兴路 苑号摇电话：远源缘缘缘缘摇邮编：员园园园苑
摇摇摇摇（邮购联系电话：远源远园园摇远源缘缘苑
印刷者：北京北宇印刷厂
经销者：新华书店总店北京发行所
开摇本：愿园员员苑毫米摇猿园员开
字摇数：缘源千字
印摇张：猿
版摇次：圆园员猿年 愿月第 员版
印摇次：圆园员猿年 愿月第 员次印刷
册摇数：缘园园园
书摇号：陨杂月晕 苑酝匀则藻贼葬糟澡酝藻凿蚤糟蚤灶藻原猿怨
定摇价：愿园援园园元

如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（□□□□～□□□□）被称为按摩，当时以宫胁仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（□□□□～□□□□）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（□□□□～□□□□）到昭和（□□□□～□□□□）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长摇梁哲周

（日本国东京都台东区东上野□□□□□□□□

□□□□年□□月□□日

（杨钢摇翻译）

原著者前言

借助文字处理机或个人电脑进行工作，已成为当今社会习以为常、理所当然的事。以后对文字处理机或个人电脑的需求还会不断地增加。与此同时，主诉身体状况变坏或不适感的人也将逐渐增多。笔者自己在撰写本书时，尽管还不太习惯但，最终还是使用了文字处理机。象往常一样，在撰写过程中身体有不舒适的感觉，但由于采用了简单的点穴治疗，才使自己能够每日面对文字处理机而不发怵，再次深切感受到点穴疗法的效果。由此我向那些使用文字处理机或个人电脑的人们力荐：当你在工作时出现眼睛、肩膀、手臂等的不适症状时，可试用点穴疗法以改善、减轻症状。

在本书即将付梓之际，衷心感谢鸡林东医学院梁哲周先生的指导和教诲，同时感谢片仓武雄先生所给予的莫大帮助。衷心祝愿本书的出版，能为各位带去身心健康，使各位的生活更加丰富多彩。

过度地使用文字处理机和个人电脑，会给身体带来各种各样的毛病，这类疾病被称为 宀冗戋（宀罗岩冗罹罹罹耕辇辇辇症候群。所谓 宀冗戋 是文字处理机和个人电脑等机器的统称。公共场所的 韵粤化在不断发展。伴随着 韵粤化，劳动密度增加了，精神也更加紧张，工作人员所面临的负担更重。来医院就诊的患者中，主诉过度使用个人电脑而眼睛疲劳、肩膀疼痛、恶心等症状的人在增加。假如本书的面世对那些受上述症状折磨的患者有所裨益的话，那将是无比庆幸的事。

日本·宍户雅美

目次

1 过度使用文字处理机所致的肩膀酸痛、头痛，点穴效果最好 …… 圆
2 使个人电脑引起的眼睛症状得到缓解 …… 源
3 文字处理机、个人电脑给健康带来的危害 …… 远
4 中医是如何认识的呢？Ⅰ …… 愿
5 中医是如何认识的呢？Ⅱ …… 圆园
6 受头痛和眼睛干涩折磨，血色不好 …… 圆圆
7 眼睛充血、背部疼痛、心烦 …… 圆源
8 眼睛幻视、手足发热 …… 圆远
9 眼屎多、偏头痛，常对部下发怒 …… 圆愿
10 眼睛痒、胃痛 …… 圆园
11 素来体倦乏力、视力下降、头痛 …… 圆圆
12 视物模糊、健忘 …… 圆源
13 劳累后浮肿、目眩、恶心 …… 圆远
14 眼睛充血点穴 …… 圆愿
15 头痛、头重点穴 …… 猿园
16 肩膀疼痛点穴 …… 猿圆
17 手臂疼痛、麻木点穴 …… 猿源
18 眼睛干燥、皮肤粗糙型的症状 …… 猿远
19 眼睛干燥、皮肤粗糙型的治疗 …… 猿愿
20 眼睛干燥、皮肤粗糙型的辅助疗法 …… 源园
21 眼睛充血、心烦型的症状 …… 源圆
22 眼睛充血、心烦型的治疗 …… 源源
23 眼睛充血、心烦型的辅助治疗 …… 源远

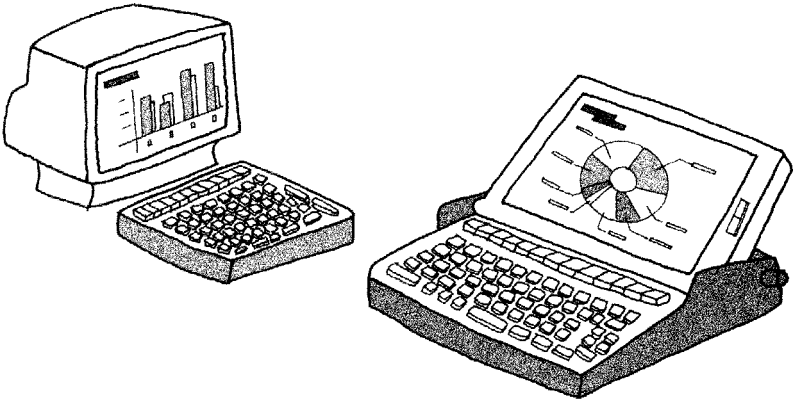
需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 眼睛幻视、手足发热型的症状 …… 源愿
25 眼睛幻视、手足发热型的治疗 …… 缘园
26 眼睛幻视、手足发热型的辅助治疗 …… 缘圆
27 眼睛充血、易怒型的症状 …… 缘源
28 眼睛充血、易怒型的治疗 …… 缘远
29 眼睛充血、易怒型的辅助治疗 …… 缘愿
30 视力下降、乏力型的症状 …… 远园
31 视力下降、乏力型的治疗 …… 远圆
32 视力下降、乏力型的辅助治疗 …… 远源
33 视物模糊、失眠型的症状 …… 远远
34 视物模糊、失眠型的治疗 …… 远愿
35 视物模糊、失眠型的辅助治疗 …… 苑园
36 眼睛痒、胃痛型的症状 …… 苑圆
37 眼睛痒、胃痛型的治疗 …… 苑源
38 眼睛痒、胃痛型的辅助治疗 …… 苑远
39 眼睛犯困、身体困重型的症状 …… 苑愿
40 眼睛犯困、身体困重型的治疗 …… 愿园
41 眼睛犯困、身体困重型的辅助治疗 …… 愿圆

指压 匝鸷 …… 愿源



电脑综合征



1 过度使用文字处理机所致的肩膀疼痛、头痛，点穴效果最好



摇摇晕女士，猿岁，在代办文字处理的事务所工作。有一电影作品的脚本拟定急需代办，晕女士被安排负责此事。尽管 晕女

士的文字处理能力很强，但受时间的限制，不得不连续数日整天做此事，终致肩膀酸痛、偏头痛，痛苦无比。前往医院诊治，被诊断为过度使用文字处理机所致的颈肩腕症候群。心想如果是本病的话，点穴的效果不是很好吗？于是前来我院治疗。

触摸满脸忧愁的 晕女士的肩膀，绷得紧紧的。仔细询问，发现 晕女士除这件事外，平日也常会因追求工作量而心情烦躁、睡眠欠佳，喜叹息等。

晕女士的病，属于精神紧张导致肝气郁结。轻轻揉按对紧张有效果的穴位，于是表情慢慢地舒展开来。进一步让她俯卧床上，对颈部、肩膀和背部进行 约30分钟左右的点穴治疗后，变得更加轻松了，迷迷糊糊地睡着了。随后，教给她解除紧张的点穴和运动疗法。两天后因 晕女士再次来医院，遂询问其身体状况，告曰：最近两天肩膀疼痛减轻，晚上已能很好入睡了。触摸肩膀，与前次相比确实松弛多了。

现在，晕女士为了消除一周工作所带来的疲劳，每周末一定来医院治疗。自己在睡前也进行点穴和运动疗法，尽可能做到未病先防，肩膀疼痛和心烦也逐渐减少了。从此以后，逢人便夸：“过度使用文字处理机所导致的肩膀酸痛、头痛，点穴效果最好”，并介绍了众多患者前来治疗。

2 使个人电脑引起的摇 眼睛症状得到缓解



摇摇因为和中学时代的友人 再君 （圜恕岁） 久别重逢，所以前去喝酒。再君的胃肠功能不太好但嗜酒，平时晨起颜面浮肿，经常拖着疲惫的身子去公司上班。喝酒那天留意一看，他不时用手搓自己的眼睛。经打听方知他最近买了个人电脑，不久前才开始使用。或许是用电脑的缘故，最近眼睛发痒、畏光、眼睑痉挛、头痛。我考虑是过度使用个人电脑或文字处理机等损害了身体健康，于是进一步询问症状，得知还有喉咙梗阻感、时时恶心、手臂发沉等症状，但这些症状素来多少就有。这大概是过度酗酒导致身体水分代谢障碍、痰饮内停的缘故。源上所述，说明 再君的病是由于过度使用个人电脑，消耗了对眼睛和精神活动起重要作用的“血”，进而导致各种症状的出现。再君那天终因身体不适而早早地回家了。

第二天，再君在干完上午的活后前来接受治疗。或许是因为昨天晚上又使用了个人电脑的缘故，症状似乎进一步恶化。通过触摸身体，发现与“血”或“痰饮”有关的穴位紧张，按之则痛。象平时那样进行简单的点穴治疗，手法力量以疼痛能够忍受为度。治疗结束后，晓之以严重性，并教给在自己家里也能完成的点穴治疗和养生方法。一周后相逢时，由于一直坚持点穴和养生疗法，症状大为减轻，看上去非常高兴。因为有趣，个人电脑的使用无法中止，但时间缩短了。由于不长记性，还一边笑着一边说：“我们还去喝酒吗？”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3 文字处理机、个人电脑给健康带来的危害



摇摇随着办公室自动化的进展，使用文字处理机和个人电脑干活的人逐渐增多，随之而出现了各种各样与健康有关的问题，医学上把这些症状称之为 VDT（[illegible] 症候群。VDT 是文字处理机、个人电脑等机器的简称。最近，终日面向文字处理机或个人电脑进行工作的人不少见，这些人常见的健康方面的毛病，不只是眼睛、肩膀、手臂方面的问题，还有精神方面的问题。如果有下述症状的话，就得注意了。

眼睛的症状

眼睛发干、视物模糊、充血、流泪等。

肩膀和手臂的症状

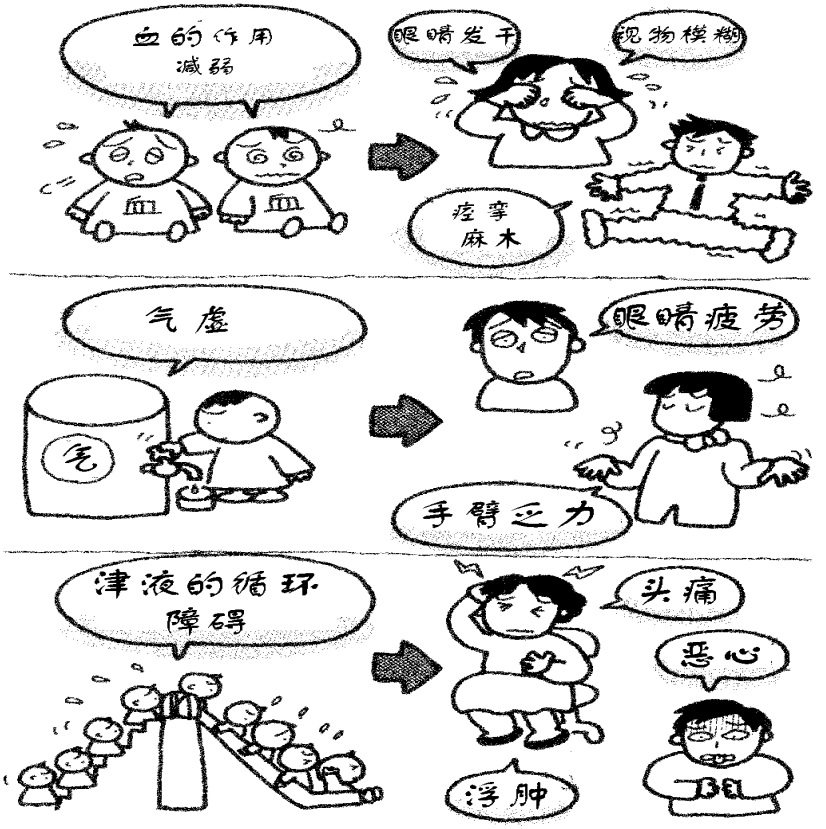
颈、背部、肩膀的疼痛及疲劳，从手臂到指尖的乏力感或麻木感等，所谓颈肩腕症候群。

精神症状

失眠、忧郁、心烦、不愿上班等精神方面症状。

为避免上述症状的出现，首先要注意别长时间使用 VDT 机器，尽可能在使用 [illegible] 小时后休息 [illegible] 分钟，每天使用 VDT 机器工作的时间宜控制在 [illegible] 小时以内。

4 中医是如何摇 认识的呢？I



摇摇中医把周流全身、维持人体生命活动的能量，分为气、血、津液三类物质。当过度使用文字处理机或个人电脑，使这些物质的功能受损时，就会给健康带来危害。

血的作用减弱

血的主要作用是滋润身体，供给全身营养。其中包括供给眼睛营养，使精神活动顺利进行的作用。当过度使用文字处理机或个人电脑时，会伤眼睛和精神，从而使血严重亏耗。其结果，作为眼部症状可见眼睛干涩、视物模糊等症状。又因血之营养肌肤作用减弱，还可出现痉挛、麻木、肌肤粗糙甲错等症状。

气虚

气是生命活力的体现，具有抗御外邪的能力，还具有温煦身体、使食物转化成能量、调控排泄等作用。文字处理机和个人电脑，既劳神又费眼，同时伤指头，过度使用，会导致上半身气不足。于是，出现眼睛疲劳、手臂乏力、上半身困乏等症状，还可表现出易疲劳、乏力等全身症状。

津液循环障碍

所谓津液，通俗地理解，是指对身体具有濡润作用的体内水分。津液循环障碍，停滞体内，可出现头痛、浮肿、恶心、身体困重等症状。脾 （和现代医学中的脾脏功能不同） 的功能减弱时，容易引起津液循环障碍。

5 中医是如何摇 认识的呢？Ⅱ



摇摇中医把主要的内脏器官称为五脏。所谓五脏即肝、心、脾、肺、肾（和现代医学的肝脏、肾脏等功能有别）的统称，它们在维持正常的生命活动中起着非常重要地作用。当过度使用文字处理机和个人电脑时，不只是损伤气、血、津液的功能，也会给肝、脾、心等内脏器官带来影响。

肝的机能减弱

肝藏血，供给全身血液；有助气的升降出入运动，使精神安定；和眼睛有密切联系。过度用眼，或因工作过度紧张，都会使肝的机能减弱，导致气或血的循环障碍。进而出现肩背疼痛、颈部不适、心烦、忧郁、失眠等症状。进一步发展的话，还可出现上半身发热、眼睛充血、头晕等症状。

脾、心的机能减弱

脾具有从食物中摄取人体必需物质的作用，是气血生化之源，因此，脾的功能减弱，一方面可导致气血不足，另一方面使津液容易停滞体内。又心主血脉，心主神明，具有使意识保持正常的作用，血的不足还可影响及心。于是在气血不足所致眼睛干涩、眼睛犯困、视力降低等症状的基础上，还可见纳呆等脾的症状及心悸不安、失眠、健忘等心的症状。

需要全本请访问 www.ertongbook.com