田海河博士养生保健专栏之11----眼睛的保健

眼睛是我们观察世界，认知世界，和对外交流的重要感觉器官，通过它把外界的信息传递给大脑，完成我们的思维意识活动。除了先天的盲人或后天意外伤害，药物致残外 ，我们都应该为我们能看到外面的世界而庆幸，很多人当我们拥有健康的眼睛的时候并不懂得珍惜，而当失去的时候才开始后悔，觉得应该好好保护和预防，眼睛有人比喻为一架精巧的相机 ，其实目前世界上没有任何一架相机能和我们的眼睛相媲美，它的精巧精密是再昂贵的相机都绝无伦比的。

1. **关于眼睛**

眼睛由眼睑，眼球(包括睫状体，角膜，巩膜，结膜，虹膜，晶状体，玻璃体，视网膜，黄斑等)以及供应的血管和支配的神经，还有泪腺等组成。支配眼睛的是颅神经，占了12对中的5对，分别管理着视觉和眼球的各方向运动。视觉细胞包括视锥状和杆状细胞，负责将外界的刺激通过神经传递到大脑，并由大脑做出反应。眼睛需要保持一定的压力（前房和后房）叫眼压，应该保持在一定的水平。我们读书看报，观风景，应对外界的刺激都要仰仗眼睛传递来的信息。

二．**眼睛经常会出现的病症**

1. 视力改变： 如近视，远视，散光，复视，斜视，弱视等。

2视力障碍： 如白内障，视物模糊，视力下降

3. 眼压异常： 如青光眼

4. 眼底病变： 如黄斑变性，萎缩

5. 视网膜病变：如视网膜剥离

6. 充血水肿：甚或出血

7. 炎性反应： 结膜炎，角膜炎，虹膜睫状体炎

8. 泪道疾患： 阻塞

9. 功能改变： 如全身性疾病在眼睛的表现，如糖尿病眼底病变，动脉粥样硬化眼底病变，高血压眼底病变等。

三．**中医对眼睛的认识**

中医认为肝主藏血，开窍于目，“肝受血而能视”，所以眼睛的问题主要和中医的“肝”密切相关，如常听到的肝血虚，则两目昏花，另外中医认为肝，肾同源，肾藏精，精血互生，肾精的亏虚，也会影响到眼睛。 除了肝与肾之外，其他脏腑也参与其中，再细分如中医的五行对应于眼睛的五轮学说： 眼睑对应于脾，眼白对应于肺，瞳孔对应于肾，睫状体对应于肝，内外眦的血管对应于心。另外很多经络都直接经过眼睛，或和眼睛相连。 俗语言“眼睛是心灵的窗户”，即是外界的刺激会反映到大脑，同时大脑的活动通过眼神也可以反映出来，悲伤，喜悦都可以在眼睛上表达。新的科技发展研制出来的眼睛打字功能仪器，即当人们由于某种疾病不能用手打字时，用眼睛盯着某个字符看就可以选定那个词了。

四． **观眼诊病**

除了靠西医精密的仪器诊断眼病外，中医的独特四诊也为大家提供了简便易行的好方法，特别是中医的望诊更是神奇，有经验的中医通过望眼就可以了解你的很多健康疾病情况。如： 眼泡浮肿多是肾或心脏出现了问题，如单纯的是肉眼泡则是中医所说的脾虚；眼周发黑常常预示着经常熬夜，在女性则是内分泌紊乱月经周期出现了问题；眼睛充血是熬夜，上火之像，有人白晶出血是肺火咳嗽剧烈，或肝火（木火刑金）之症；迎风流泪，眼泪汪汪是风邪侵袭过敏的表现；白晶出现黑点带线，预示着体内有寄生虫；中医很注重观察“眼神”，很多精神病患者的眼神都会出现明显的异常，西医也常检查对光反射诊察神经系统疾病；有些瞳孔缩小或放大是中毒或疾病晚期临终的预警。总之不论是中医，还是西医，通过观眼可以帮助发现很多疾病，并用来判断疾病的预后。

五． **眼睛的中医保健**

1. 劳逸结合，不过度用眼： 从清晨起来，眼睛睁开，我们就需要一直用眼，除了正常的工作，学习外，现在电脑，手机，游戏很是普遍，已经成为我们生活中的重要部分，甚或有的人已经被现代科技所绑架，一天之中花费80～90%的时间在电脑，手机上，甚至废寝忘食，通宵达旦。 要知道这个精密的仪器需要保养，需要休整，长时间过度使用会使晶状体过于紧张，调节失调，造成视力疲劳，视力下降就是必然的了。提议每阅读半个小时到一个小时就应该让眼睛离开书或视频，向远处的蓝天白云望一会儿。

2. 注意光线：眼睛能接受的光线照度有一个适当的范围，如果太强，像太阳光，投影灯，车灯等，就会对眼睛造成很大的损伤， 所以提示大家不要对着强烈的光直视。 相反如果光线太暗，也同样会损害眼睛。特别注意的是在黑暗的房间里长时间看反射光强烈对比的手机或IPAD等对眼睛的伤害最重。

3. 不要在颠簸的车上看书阅读： 因为视距不同，快速变换，使其反复急速调节，造成视力疲劳。

4. 不要躺着阅读： 因为躺下了看书的角度不同，也会出现视力疲劳。

5. 千万不要过度熬夜：有的人学习，工作压力很大，任务完不成，挤占休息时间，这不仅对生物钟是一个大影响，而且耗伤精血，会过早出现视力减退。

6. 早期诊治矫正： 有些人已经出现的近视，远视，散光等，但拒绝承认，不及时引起重视，会让眼睛被迫长期代偿，只能使问题变得更加严重。

7. 注意多吃一些富含维生素A和B的食物，如胡萝卜，或动物肝脏，是根据中医的“以脏养脏”的理论，但如果病人的胆固醇已经很高了，就不宜吃动物内脏了。必要时加用维生素保健品，但市面上各家产品质量不同，效果也各异，有人说我一直在服用呀，为什么还不好，就要从产品质量是找问题，同时也要注意身体其他疾病也会影响维生素的吸收出现障碍。

8. 眼睛保健操： 我们小的时候会在课间休息时强制做眼睛保健操，有些同学不懂事，从不认真做，敷衍了事，最后遭罪的是自己，这对早期的假性近视其实很有帮助。眼睛保健操选用的穴位都很好，一是按着中医针灸的经络理论，精选了攒竹，鱼腰，丝竹空，精明，太阳，承泣，风池等穴，都是针灸治疗眼睛疾病的常用穴位，再加上干洗脸，会涵盖到很多穴位；二是从西医的角度也很好解释，眼睛保健操刺激了很多眼睛周围的神经末梢，增加了血液循环，就可以缓解视力疲劳，防止眼睛的进一步损害。

9. 在以上自我保健无效，或眼睛的毛病已经超越自己能解决时，就应该寻求治疗了，针灸用针刺比用手指按摩要有效的多，并配合服用一些适当的中药，都会有很大帮助。

10. 必要时请眼科专家进行系统的检查，找出问题所在，并采取相应的治疗。现在诊治技术更新了很快，操作简单，创伤小，恢复迅速，如过去的白内障，在三十，四十年前是个大病，现在很快就可以解决，甚至不需要住院。青光眼解除过高的眼压也极容易，隐形眼睛消除了戴眼睛的不方便。但不得不承认很多眼睛的疾病仍然是困扰病人和医生的问题，如眼底的黄斑变性仍然是个难题。

眼睛是我们身体中一个非常重要的器官，让我们悉心的呵护它吧！