

# 儿童近视眼的中医药防治

曾志成 导师:彭清华

(湖南中医药大学 2006 级眼科硕士研究生,湖南省长沙市含浦科技园区 912 路,410208)

**关键词** 儿童近视眼/中医药疗法

近视眼属中医“能近怯远”的范畴,近年来儿童近视眼的发病率日趋增高,学习任务繁重,电视、计算机的普及等是致病的主要原因。近视主要分为病理性近视和单纯性近视 2 种,病理性近视主要由遗传因素决定,单纯性近视既服从遗传规律,又受环境影响,环境因素中以近距离工作时间过长和不良的饮食习惯影响最大。同时体育锻炼不足所致体质虚弱也是近视的形成原因。儿童近视主要形成机制是长时间连续视近作业所致的眼轴(主要是玻璃体腔)过度增长,是一种在神经和生物活性物质调控下眼球的主动重塑过程。循证眼科学(Evidence Based Ophthalmology, EBO)研究显示,目前现代医学不仅没有治愈近视的方法,也没有一种可行的措施能够有效抑制近视进展<sup>[1-2]</sup>。根据现代眼科学、视光学的最新研究成果,结合中医药学的理论方法,将其切实应用到临床实践,可提高儿童近视的防治水平。我们在临床上根据中医药学的整体观,强调未病先防和既病早治。

## 1 未病先防

未病先防是中医的重要治疗原则。《黄帝内经》开篇之《素问·上古天真论》即将“饮食有节,起居有常,不妄作劳”与“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”以及“游行天地之间,视听八达之外”作为养生明目手段。据唐代房玄龄等的《晋书》记载,早在春秋时期,我国就有古方以“损读书,减思虑;专内视,简外观;旦晚起,夜早睡”等手段来预防眼病,提高远视力。因此,应从小培养儿童良好的用眼习惯和饮食习惯,加强体育锻炼,辅之以心理治疗,有效防止近视眼的发生。具体措施如下。

1.1 在阅读和书写时照明要适度,光线不可太暗,保持端正的姿势,眼与书本应保持 30cm 左右的距离。切勿在卧床、走路或乘车时看书报。看电视一般超过 1h 后,应放眼远眺 3~5min,让眼休息片刻。

1.2 培养良好的饮食习惯和行为,调整膳食结构,保证均衡营养。多吃鱼、动物肝脏、粮食、乳制品(脱脂牛奶)、柑橘类水果(柑、橘、橙、柠檬)与红色果实。少吃或不吃各种糖果、甜食和全脂奶酪。此外,平时可以

坚持喝枸杞子菊花茶。枸杞子富含胡萝卜素(维生素 A 原)、维生素 B1、维生素 B2 和钙,是健康眼睛的必需营养,长期服用可以使眼睛轻松明亮。具体方法:热水冲泡后饮用,可以重复冲泡,但是隔夜后切忌再冲饮。用枸杞子炖粥喝,对改善视力也有明显效果。

1.3 加强身体锻炼,坚持每天做广播操、课间操及眼保健操等,并开展多样化的文体活动和户外活动,以增强体质。

1.4 采用心理疗法。主要是通过假想看远和看近,促使睫状肌放松和收缩,活跃和恢复双眼的生理调节功能,从而达到提高视力,预防近视的目的。方法:晚上入睡前,轻闭双眼,意念集中于双眼。先假想自己爬上高山,远眺很远地方的建筑物,景物与白云之类,约需 1min 之后立即假想自己在伏案阅读或写字,好象眼前有许多离自己眼相当近的字,并似乎要看清每个字的笔划,持续 1min 左右然后又紧接着去假想你在仰望远处高大烟囱或摩天大楼顶上的避雷针,尽力注视它并把它看清楚,这样看 1min,然后马上假想看近物,交替进行多次,最后 1 次必须是看远处,且持续时间要达 1min 为最佳。

## 2 既病早治

既病防变是中医的另一重要治疗原则。近视眼既病早治的重要性已为大量的现代研究所证实<sup>[3-6]</sup>。人眼球发育过程中,眼轴增长使屈光度增加,角膜变扁平与晶状体变薄则使屈光度减少。10 岁以后,随着角膜变扁平与晶状体变薄已近极限,人眼屈光度数很难再减少。一旦进入近视状态,近视发展速度通常大大超过远视减退速度<sup>[4]</sup>。目前来说,中医的汤药、针灸理疗可有效控制近视眼的发展。

2.1 辨证论治 眼视物辨色的正常发挥必须依赖于五脏六腑精气的上行灌输,而心主血,肝藏血且开窍于目,心血充足,肝血畅旺,肝气条达时,肾脏所藏的五脏六腑之精气,就能借脾肺之气的运输和运化,循经脉之源输注于眼。结合儿童的生理病理特点,后天脾胃虚弱,最易受损,中医常从肝肾、脾胃着手,补先天之不足,调后天之失宜,使眼的视力得到最大程度的恢复。近视临床常表现为 2 型:1)肝肾两虚证:症见视近清楚,视远模糊,眼前黑花渐生,头晕耳鸣、夜眠多梦,腰

膝软,脉细。治宜滋补肝肾、益精养血。方药:枸杞子、墨旱莲、覆盆子、菟丝子、车前子、炒白术、远志、石菖蒲、当归各6g。若兼气不足者,可加党参6g。2)脾胃虚弱证:症见视近清楚,视远模糊,食少纳呆,面色苍白,心悸神疲,舌淡脉弱。治宜益气健脾、安神定志。方药:茯苓、炒白术、苍术、山药、焦三仙、远志、石菖蒲、青箱子、桑椹子各6g,炒鸡内金3g。在辨证论治的同时,配合内服医院自制中成药近视复明丸,每次6g,每日3次。

2.2 耳穴按摩并压豆 耳端主穴:肾、肝、眼、目1、目2、太阳;配穴:攒竹、丝竹空。先采用揉按法按摩耳穴,每次按3~4穴,共计15min,按摩结束后将表面光滑近以圆球状或椭圆状的中药王不留行籽,贴于0.6cm×0.6cm的小块胶布中央,然后对准按摩过的耳穴贴紧并稍加压力,使患者耳朵感到酸麻胀或发热。待第2天按摩后取下。每日1次。平均21天为1个疗程。

2.3 针刺疗法 1)体针常用下列4组穴位:承泣、翳风;四白、肩中俞;头维、球后;睛明、光明,每日针刺1组,轮换取穴,10次为1个疗程。2)耳针可取耳尖、神门、眼等穴。

2.4 民间验方 1)处方:枸杞子30g,粳米60g。枸杞子与粳米同煮,每日1剂。2)处方:生羊肝120g,苍术15g,草决明15g,水煮熟,去渣喝汤吃肉,每晚1次。2.5 外用眼药 10%当归红花眼药水等,活血化痰,解除睫状肌痉挛,对假性近视及防治近视的发展有一定作用。

2.6 食疗 1)适当增加鱼、肉、奶、蛋,保证充足的蛋白质供应。2)保证钙质供应。排骨汤、虾皮、豆制品、牛奶不仅富含钙,而且利用率也相当高。3)满足机体对锌和铬的需求量。适量增加瘦肉、牛肉、动物肝脏的摄入比例,坚持吃粗粮糙米和新鲜蔬菜、瓜果。4)保证充足的维生素。动物肝脏、新鲜蔬菜、瓜果等可以根据

个人营养状况适当增加。用眼过度者尤其应多吃动物肝脏、胡萝卜、蛋黄等维生素A(原)含量丰富的食物。或服用决明子粥、芝麻粥、枸杞粥、羊肝粥等,对防治近视眼有积极作用。

2.7 配镜矫正视力 作为最常用的矫治近视的医疗手段,近视配镜亦应当遵循中医“治病求本”的治则。近视眼虽然表现为视远不清,其根本原因是长时间连续视近作业,故应当配近视镜减轻患者的视近负担以治本。加强儿童的屈光监测,为有明显近视趋势者,及早以低度凸透镜干预。配戴凸透镜附加基底向内的三棱镜可同时减轻视近时的调节与集合负担,早期应用,能有效减轻视疲劳,防止近视眼的发生与发展。

### 3 小结

综上所述,儿童近视现在越来越成为人们关心的重大社会问题。对于儿童近视的防治,根据中医药学的整体观和辨证论治思想,结合未病先防、既病早治的观点,儿童近视是可以防治的。同时对于儿童近视应及早干预,综合防治,努力使儿童都能获得理想的屈光、理想的视力。

### 参考文献

- [1] Saw SM, Shih - Yen EC, Koh A, et al. Interventions to retard myopia progression in children: an evidence based update. *Ophthalmology*, 2002, 109(3): 415 - 4261.
- [2] 李文生. 开展我国循证眼科学研究势在必行. *中华眼科杂志*, 2004, 40(2): 75 - 77.
- [3] 郑荣领, 雷士光. 学生近视的预防. *中国学校卫生*, 2003, 24(1): 93 - 95.
- [4] 李光春, 范元成, 刘雅, 等. 学生近视眼屈光阈值的研究. *实用预防医学*, 2000, 7(5): 334 - 336.
- [5] 胡诞宁. 近视的病因与发病机制研究进展. *眼视光学杂志*, 2004, 6(1): 1 - 5.
- [6] 胡诞宁. 近视药物治疗研究进展. *眼视光学杂志*, 2004, 6(2): 71 - 74.

(2009-03-27 收稿)

## 书讯:《让你不生病——健康·养生·治未病》

作者:廖利平,现任深圳市卫生局中医处处长。

内容提要:《让你不生病——健康·养生·治未病》是2007年深圳市社会科学院重大立项课题延伸成果。编著本书的初衷是为了普及推广中医“治未病”的核心理念和中医养生知识,让人们在现实生活中分享中医简、便、验、廉防治方法的独特魅力,引领人们掌握中医“治未病”预防保健医学的新方向。

该书将中医健康、养生、治未病思想理念和方法贯穿于编写的全过程,分为理念篇、方法篇、实践篇、关爱篇。理念篇,主要阐明健康、亚健康、中医“治未病”基本概念、核心理念和价值取向,让人们树立正确的中医“治未病”的思想。方法篇,主要分述中医四时养生、心态调摄养生、饮食养生、中药养生、劳逸养生、运动养生、针灸养生、体质养生等13种养生方法,是对历代诸多养生经验进行文献研究总结,让人们掌握预防保健和科学的养生方法。实践篇,以临床上的多发病、常见病,诸如体虚感冒、鼻咽、咳嗽、哮喘,以及冠心病、高血压等慢性非传染性疾病,从“未病先防、既病防变、瘥后防复”3个层面进行分述,让人们健康进行自我管理,从中赢取健康。关爱篇,主要针对妇女所关注的健康养生保健问题,包括妇女、儿童、高龄人群健康养生和中医药抗衰老、养颜美容等。本书适用于医疗卫生单位医务工作者、科研院校师生,更是广大老百姓健康养生的良师益友。

该书已由深圳出版发行集团海天出版社出版,定价48.00元(人民币)。如欲邮购,请与《世界中医药》杂志社洪志强、徐晖联系,地址:北京市朝阳区小营路财富嘉园A座303室(邮编:100101)。电话:010-58239055。