

临床报道

中医理疗技术防治小学生近视 200 例

刘宜群¹ 蔡小嫒²

(1 金陵科技学院,南京市江宁大学城弘景大道 99 号,211169; 2 睛明视觉保健工程研究所)

关键词 小学生近视防治;眼保健;中医理疗技术

近视是目前全球发生率最高的屈光不正眼病,古称能近怯远证,即视近物清晰,视远物模糊的病症。据数据统计显示:我国青少年近视发病率为 50% ~ 60%,居世界第二,但是发患者数已跃居世界之首,仅小学生的近视发病率就为 22.78%。2011 年 2 月,我们对南京市江宁区天景山小学共 2062 例小学生进行视力普查检测,结果显示近视率已达 58.17%,其中功能性近视 23.8%,轻度近视 19.7%,中高度近视 14.5%。循证眼科学研究显示,目前现代医学不仅没有治愈青少年近视的方法,而且还遇到了难以逾越的障碍^[1]。近年来,从中医角度防治近视研究正受到越来越多的学者关注。

1 临床资料

观察不同程度近视学生 200 例,在其自愿的前提下,按照随机抽样的原则分为 2 组,即对照组和治疗组。年龄 6 ~ 13 岁;病程 1 个月 ~ 2 年;疗程 2 个月 ~ 半年;原配镜度数最高者 -3.00DS,最低者 -0.50DS。对照组不采取任何理疗措施;治疗组依照“青少年近视的自然治愈疗法”中近视发展与视力变化规律诊断标准判定^[2],功能性近视 6 人、轻度近视 22 人、中度近视 68 人、高度近视 4 人。

2 治疗方法

2.1 穴位按摩

2.1.1 取穴 主穴:睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳、瞳子髎、球后、承泣、四白、鼻通、天应;配穴:风池、合谷、鼻净通及耳垂眼穴、百会^[3]。

2.1.2 操作方法 患者取卧位,双目微闭,施术者坐于患者头侧,拇指或食指按揉睛明、攒竹、鱼腰等穴位,要求有得气感,每穴按揉 0.5min,之后以点按施术 0.5min,拇指或食指中指点揉风池、合谷、鼻净通及耳垂眼穴各 50 下,以五指散拍头部结束治疗。以上治疗方法每日 1 次,30 次为 1 个疗程,2 个疗程结束后统计疗效^[4]。

2.2 视力训练 包括眼肌训练、热敷眼睛、耳穴保健

操和扣头明目操,每天 1 次,每次 15min,30 次为 1 个疗程,2 个疗程结束后统计疗效。

2.2.1 眼肌训练 转眼球正反各 12 个 8 拍,极力极慢,每个方向停 2s,每天 1 次,每次 4min。

2.2.2 热敷眼睛 手掌搓热,掌心轻轻按摩眼睛,正反各 4 个 8 拍。每天 1 次,每次 1min。

2.2.3 耳穴保健操 整套操共 6 节,计 5min。1)搓耳朵,以右手为准顺时针用掌心揉搓耳朵,6 个 8 拍;2)揉搓一楼,心在耳朵上的反射点,双手食指指腹伸进一楼,指甲盖向外,其余四指成空心拳,以右手为准顺时针揉搓一楼,6 个 8 拍;3)按压二楼,肝、肾、大肠、小肠在耳朵上的反射点,双手食指指腹顺势伸进二楼,由内而外,按压二楼,四点法,6 个 8 拍;4)搓耳背,食指和拇指并拢,沿着耳后由上而下搓耳背,6 个 8 拍;5)捏缺口,内分泌在耳朵上的反射点,拇指食指指腹相对,捏住缺口,双指不离开皮肤,6 个 8 拍;6)捏耳垂,眼睛在耳朵上的反射点,拇指食指指腹相对,捏住耳垂眼穴,双指不离开皮肤,6 个 8 拍。

2.2.4 叩头明目操 双手除大拇指之外其余四指指尖相抵,用相抵四指指肚沿头部正中中线督脉,从前部发际处敲至后部发际处,而后方向相反,每天 2 次,每次 200 下,共 3min。

2.3 耳穴保健 用中药王不留行籽贴压,在耳艇中取肝、肾、脾、胃、大肠、小肠等脏腑在耳朵上的反射点,配合耳垂眼穴,每次选 3 ~ 4 个穴位,用中药王不留行籽贴压,每天自行按压 2 次,每穴 1min,每 3 天更换 1 次穴位。

3 结果

3.1 疗效标准 按国际标准视力表,视力增加 2 ~ 3 行为提高,增加 3 行以上者为显著提高,增减 1 行为不变,减少 2 行以上为降低。

3.2 疗效结果 经过穴位按摩、视力训练、耳穴保健等理疗 2 个疗程后,视力提高和显著提高者率分别为 54% 和 40%,远远高于对照组的 3% 和 0%,见表 1。治疗组不同程度近视眼疗效结果见表 2。

表1 2个疗程后治疗组 and 对照组的远视力比较

分组	人数	显著提高		提高		不变		降低		提高率
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
治疗组	100	40	40	54	54	6	6	0	0	94%
对照组	100	0	0	3	3	74	74	23	23	3%

表2 治疗组两个疗程后远视力状况

近视程度	人数	显著提高		提高		不变		降低		提高率
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
功能性近视	6	3	50	3	50	0	0	0	0	100%
轻度近视	22	10	46	11	50	1	4	0	0	95.5%
中度近视	68	26	38	38	56	4	6	0	0	94.1%
高度近视	4	1	25	2	50	1	25	0	0	75%

4 典型病例

例1:患者某,男,11岁,天景山小学四(7)班学生。右眼视力正常,左眼裸眼视力0.25,有眯眼、视疲劳症状。眼前节及眼底检查正常,采用中医眼保健理疗技术穴位按摩、视力训练,配合耳穴保健,每日1次,在家配合做训练操、注意用眼卫生。初次理疗后眼部感觉很明亮,视力提高2行,治疗1个月 after 视力显著提高,保健5个疗程左眼已恢复到正常视力。

例2:患者某,男,11岁,天景山小学四(1)学生。戴100°眼镜半年,最近感觉视物模糊,经检测,裸眼视力:R:0.2, L:0.25,屈光度:R:-1.50DS, L:-1.50DS,眼前节及眼底检查正常,进行每日1次的眼周穴位按摩、视力训练配以每周2次的耳穴保健,在家配合每次戴40min的雾视镜、每日2次的视力训练、饮用清肝明目茶、注意用眼卫生。保健4个疗程后视力恢复到R:0.8, L:0.8,双眼1.0现已不需依赖眼镜。

5 讨论

中医学认为,近视眼常由青少年学习时使用目力不当,劳瞻竭视,或禀赋不足,先天遗传所致,病机多系

心阳衰弱,神光不得发远外;或为肝肾两虚,精血不足,以致神光衰微,光华不能远及^[5]。通过特殊的方法来激活特定穴位,使脏腑精气上输营养目瞳,血液循环畅通,眼睛得血滋养自然能恢复正常视力。通过点按睛明、攒竹、鱼腰、四白等穴位,不仅可以激发足厥阴肝经、足太阴脾经、足少阴肾经,及其相表里的足少阳胆经、足阳明胃经和足太阳膀胱经的气血循环,同时对眼睛局部形成刺激从而引起交感神经兴奋,继而抑制视觉下中枢,使睫状神经兴奋性降低,解除睫状肌痉挛,使睫状体屈光减小,同时缓解眼部肌肉疲劳,改善眼部血液循环,增加眼部营养,达到明目润瞳、增加视力的目的^[6]。

在近视形成、发展过程中,许多学者认为存在着假性近视—真性近视的发展过程,而假性近视本质上并不是近视,只是一种近视状态,但久而久之,睫状肌功能衰退导致调节滞后,最终导致轴性近视进而转变为真性近视^[7]。本研究结果证明:该法对青少年不同程度的近视均有一定的疗效,且近视程度越轻,有效率越高,对功能性近视有效率高达100%。中医眼保健理疗技术防治青少年近视具有安全性强、操作方便的优势,对小学生近视的预防和治疗具有良好的效果。

参考文献

- [1] 许立华. 雾视法防治近视初步探讨. 中国妇幼保健, 2009, 24.
- [2] 孙建国. 青少年近视的自然治愈疗法. 北京科学普及出版社, 1999.
- [3] 刘宜群. 中医美容学. ISBN 7-80156-926-1. 中国中医药出版社, 2006, 6.
- [4] 樊红霞, 吴牵峰. 指针疗法治疗青少年近视64例. 中国民间疗法, 2010, 18.
- [5] 张守康, 王志强. 青少年近视眼的中医药治疗现. 中国民间疗法, 2006.
- [6] 徐广第. 眼科屈光学. 第4版. 军事医学科学出版社, 2005.
- [7] 路剑英. 综合治疗近视50例疗效观察. 《中国医学导报》, 2009, 24.

(2011-09-14 收稿)◎