

中医防治近视的理论依据及研究进展

范嘉钰¹, 姚靖^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院眼科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年6月9日; 录用日期: 2024年7月2日; 发布日期: 2024年7月10日

摘要

近视是一种常见的眼科疾病, 其特征为无法清晰的看到远处物体, 严重影响日常生活。近年来, 近视发病率不断攀升, 如何防治近视已成为社会关注的焦点。中医凭借其独特的优势在近视的预防与治疗中取得了显著效果。本文将从中医对近视的认识及相关外治方法进行系统论述, 为临床应用提供一定诊疗思路。

关键词

中医, 近视, 研究进展

The Theoretical Basis and Research Progress of TCM Prevention and Treatment of Myopia

Jiayu Fan¹, Jing Yao^{2*}

¹School of Graduate, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Ophthalmology, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jun. 9th, 2024; accepted: Jul. 2nd, 2024; published: Jul. 10th, 2024

Abstract

Myopia is a common eye disease characterized by the inability to see distant objects clearly, which seriously affects daily life. In recent years, the incidence of myopia has been rising, and how to

*通讯作者。

文章引用: 范嘉钰, 姚靖. 中医防治近视的理论依据及研究进展[J]. 临床医学进展, 2024, 14(7): 213-218.

DOI: 10.12677/acm.2024.1472003

prevent and treat myopia has become the focus of social attention. Traditional Chinese medicine has achieved remarkable results in the prevention and treatment of myopia with its unique advantages. This article will systematically discuss the understanding of myopia and related external treatment methods in traditional Chinese medicine, so as to provide certain diagnosis and treatment ideas for clinical application.

Keywords

Traditional Chinese Medicine, Myopia, Research Progress

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近视是指眼在调节放松状态下, 平行光线经眼部屈光间质后聚焦在视网膜之前的一种屈光不正, 是一种常见的眼科疾病[1]。其不仅影响日常生活, 还可能引发一系列眼部问题, 如视网膜脱落、白内障、黄斑变性等[2]。近视的预防与治疗已成为社会关注的焦点。整理古籍文献发现, “近视”一词首载于《目经大成》, 《证治准绳·七窍门》中将近视称为“能近怯远症”, 而《黄帝内经·素问·病机气宜保命集·眼目论》将近视的主要表现概括为“目能近视而不能远视”, 生动形象的描述了近视的症状。中医在防控近视方面拥有悠久的历史, 并凭借其独到的理念和方法, 在临床实践中充分发挥优势并取得了积极成果[3]。本文旨在全面探讨中医对近视的理解以及相关外治手段, 以为医疗专业人员提供有效的预防及治疗参考。

2. 中医对近视的认识

《黄帝内经》云: “是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也。夫病已成而后药之, 乱已成而后治之, 譬犹渴而穿井, 斗而铸锥, 不亦晚乎。” “上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 食饮有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁乃去。”提醒人们应该顺应天地阴阳自然界的而变化而生活, 适当运用正确的中医养生方法进行调养锻炼, 做到饮食有节律、节奏, 起居作息规律, 劳逸结合, 方能形神康健。整体观念是中医思维的核心, 近视是整体状况在眼部的外在表现, 因此中医对近视的认识及防控多从阴阳、饮食、起居、劳作等方面进行。

2.1. 近视的病因

2.1.1. 禀赋不足

《审视瑶函》中提到: “禀受生成近觑。”《目经大成》曰: “双眼近觑是生来, 不是生来却祸胎, 真火不明真气弱。”由于先天禀赋不足, 肝胆、肾水、心阳某方面或多方面匮乏从而导致先天性近视。

2.1.2. 阴阳失衡

中医认为, 小儿为“稚阴稚阳”之体, “阳常有余, 阴常不足”为正常生理状态, 活泼多动、登高望远, 有利于视功能的正常发育。随着现代生活方式的改变, 儿童户外活动的机会越来越少, 近距离用眼的机会越来越多, 电子产品、手工、阅读、弹琴、绘画, 皆在狭小的环境中使用眼睛, 加重眼睛的负担[4]。因此, 现代儿童的生存状态为一种非自然状态。中医传统概念中指出体为阴, 用为阳。眼球为“体”,

视功能为“用”，病理状态下，阳常不足，阴常有余，视功能减退，眼轴增长，目光不能发越，以致近视。

2.1.3. 饮食不节

《黄帝内经》中提到“食饮有节”，方能“形与神俱”。日常饮食要做到定时定量、规律进食且口味适中、适可而止[5]。过量进食则饮食积滞，过食寒凉则伤胃，过食辛辣则蕴热，过食甜食则伤脾肾。

多数人在防控近视阶段，忽略了甜食对近视的影响，古人认为，过食甜食会伤及脾、肾。《饮膳正要》云：“甘味弱劣，多食则胃柔缓……故中满。”《兰室秘藏》云：“夫五脏六腑之精气，皆禀受于脾，上贯于目……脾虚则五脏六腑之精气皆失所司，不能归明于目矣。”脾为气血生化之源，若饮食不节，损伤脾胃，气血化生乏力，脏腑精气不能上养目窍，则神光衰微，发为近视。《素问·生气通天论》曰：“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。”《奇效良方》曰：“肾脏虚耗，水不上升，眼目昏暗，远视不明。”肾为先天之本，瞳神乃先天之气所生，肾精的润养、命门之火的温煦是视觉产生的物质基础，肾精充足方能视物清晰。

2.1.4. 起居失常

《素问·五脏生成篇》云：“人卧血归于肝，肝受血而能视”，重视睡眠，保证睡眠时间充足，才能使肝有血藏，目方有血养。

《四气调神大论篇》认为：“春夏养阳，秋冬养阴”。春夏的晚睡早起是为了顺应自然界春生夏长的特点，有利于机体内阳气的生长。秋季早睡早起，顺应秋收的特点，早睡利于阴精的收藏、早起顺应阳气的舒张；冬季早睡晚起，则顺应冬藏的特点，有利于阴精的滋养和贮藏。

《灵枢·大惑论》曰：“阳气尽则卧，阴气其尽则寤。”子时和午时分别代表一天中阴阳交替的两个时段，适当休息有助于养阴和养阳。子时指夜晚 11 点到凌晨 1 点，此时阴阳大会、水火交泰之际，阴气最重、阳气初生，应及时入睡以养护阳气；午时指中午 11 点到下午 1 点，此时阳气最盛、阴气初生，应小憩片刻或入静，以便养护阴气。

2.1.5. 久视伤睛

《备急千金药方》云：“其读书、博弈等过度患目者，名曰肝劳。”《诸病源候论》云：“夫目不能远视者，由目为肝之精华，若劳伤脏腑，肝气不足，兼受风邪，使精华之气衰弱，故不能远视。”肝藏血、开窍于目，久视劳神、过度用眼，真血暗耗，损伤目力。

2.2. 近视的病机

近视多责之于心、肝、脾、肾四脏。心阳不足、脾气虚弱、肝血不足及肾精亏虚等导致气血无力推动，目络空虚，血行不畅，目失濡养则神光拘敛，目光不能发越而出现能近怯远。

3. 中医特色疗法

3.1. 针刺治疗

眼与十二经脉之间关系密切。“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳之气上走于目而为之睛”，“目者，宗脉之所聚也”。手足三阳经、手少阴心经、足厥阴肝经均与眼有直接关系；足少阴肾经、足太阴脾经、手太阴肺经及手厥阴心包经与眼有间接联系。

针刺可以起到行气活血，调整脏腑功能的作用。儿童青少年近视的发生和发展与体质因素息息相关，通过调整脏腑功能改善体质和局部的气血运行，可以起到预防近视发生和控制近视度数增长的作用，适用于视疲劳、假性近视和近视度数增长等情况[6]。实验研究表明，针刺可以抑制巩膜基质重塑，放松睫

状肌, 延缓近视发展[7]。

针刺眼周可选睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、阳白、太阳、承泣、四白等穴; 针刺全身可选角孙、头维、四神聪、百会、窍明、风池、合谷、足三里、三阴交、光明、太冲、肝俞、脾俞、肾俞、心俞等穴。头面部穴得气即止, 禁行针, 四肢部穴平补平泻法行针, 均留针 30 min/次。针刺方法包括毫针、揸针、梅花针、耳针疗法等, 针刺眼部穴位可以促进眼部气血运行, 作用直接, 起效快, 配合全身取穴(如风池、光明、足三里等), 可以加强眼部与全身脏腑经络的联系, 促进全身经络的疏通, 使五脏六腑之精气能顺达于目, 使目视功能正常, 从而延缓近视的进展。

3.2. 耳穴压豆

人体的五脏六腑、五官九窍、四肢百骸是有机的整体, 它们通过经络互相联系, 通过气血灌注互相影响。就耳而言, 因分布于耳部的经脉均与脏腑有联系, 故耳与脏腑在生理、病理方面息息相关。《灵枢·五阅五使》云: “肾气通于耳, 肾和则耳能闻五音矣”。《证治准绳》云: “心寄窍于耳”。《厘正按摩要术》有耳背分属五脏的理论, 并绘制有世界上最早的耳穴图。《灵枢·经脉》将手少阳三焦经称为“耳脉”。三阳经直接入耳, 三阴经虽不直接入耳, 但都通过经别与阳经相合。耳穴是指分布在耳廓上的穴位, 是人体各部分的生理病理变化在耳廓上的反应点, 也是在耳廓上用于防治疾病的刺激点。耳穴压豆是在耳针疗法的基础上发展起来的一种保健方法, 虽来源于针灸, 但优于针灸。最大特点是无痛苦, 易于被青少年患者接受。

中医学认为, 耳穴是耳廓表面与人体脏腑组织器官、四肢百骸及经络相互沟通的部位, 是疾病的反应点和治疗点[8]。耳穴压豆通过按摩耳穴达到调理全身, 使气血津液上行改善眼血液循环, 使精华得沛, 脏腑气血得调, 升降功能得复, 以调节视功能, 增进视力。按摩后再通过压豆使其作用持久。

现代研究认为, 耳穴以全息生物论和神经-体液的调节作用为理论基础[9]。全息生物论将耳看作一个全息胚。耳穴是分布于耳廓上的腧穴, 是全身各脏腑、器官生命信息的反应点, 通过刺激这些点, 可调整相应部位的功能活动, 从而提高视力。耳压治疗时可刺激耳廓穴位上的神经节感受器, 神经冲动通过上、下行传导, 可以直接或间接地对眼的屈光系统起调节作用, 从而提高视力[10]。另有学者认为[11], 耳廓皮下分布着丰富的神经、血管和淋巴管, 刺激耳穴可调节神经功能, 改善全身微循环, 增强机体免疫功能, 放松痉挛疲劳的睫状肌和眼外肌, 从而增进视力和改善调节功能。

耳穴压豆根据藏象学说、全息生物论学说及神经-体液学说取穴, 即辨病、辨质、辨证相结合选出相应穴位, 将表面光滑近以圆球状或椭圆状的中药王不留行籽或小绿豆等, 贴于 0.6×0.6 厘米的小块胶布中央, 然后对准耳穴贴紧并稍加压力, 使患者耳朵感到酸麻胀或发热。贴后嘱患者每天自行按压数次, 每次 1~2 分钟。每次贴压后保持 3~7 天[12]。耳穴压豆的关键是选准穴位, 即耳廓上的敏感点, 对耳廓进行全面检查, 观察有无脱屑、水泡、丘疹、充血、硬结、疣赘、色素沉着等, 出现以上变形、变色点的相应脏腑器官往往患有不同程度的眼病, 可以用耳穴贴压治疗; 当身体患病时, 往往在耳廓上出现压痛点, 而这些压痛点, 大多是压豆刺激所应选用的穴位[13]。用前端圆滑的金属探棒或火柴棍, 以近似相等的压力, 在耳廓上探查, 当探棒压迫痛点时, 病人会呼痛、皱眉或出现躲闪动作。一旦耳廓软骨发生感染, 耳廓便必须切除。因此贴敷耳穴前应注意严格消毒, 贴后注意耳豆卫生、经常更换。

3.3. 拨筋疗法

拨筋疗法, 也叫松筋法, 属于经筋疗法, 是根据传统医学的脏腑、经络学说加上现代解剖学肌肉与骨性结构原理, 使用眼部肌肉安抚放松手法, 一手固定肌肉, 另一手将拨筋棒着力于深层筋膜, 使用圆拨、点拨、划拨、挑拨等手法, 点线面深层松筋, 疏通深层硬块, 以松懈筋结、通其经络、调其气血、

补虚泻实, 从而调和脏腑功能, 使自我防御与自我治愈的功能保持正常状态。中医认为, 机体从外由内可分为皮肤、肌肉、筋、骨膜及脉。十二经筋是属于十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系, 起于四肢指爪之间, 在踝、膕、膝、臂、腕、肘、腋、髀、颈结聚, 终结于头面等处, 沿行于体表, 不入内脏[14]。包括人体的肌肉、肌腱、筋膜、关节囊、腱鞘、韧带等软组织。十二经筋的主要作用是约束骨骼、调控关节的屈伸活动, 以保持人体正常的运动功能。经筋病变可表现为疼痛、活动受限、眼周皮肤温度降低、肌肉黏连或僵硬。

3.4. 刮痧疗法

有研究表明[15], 颈椎生理曲度消失、变直压迫颈椎血管导致眼部供血障碍, 颈椎关节错位使局部软组织扭曲紧张, 会影响眼组织血液循环, 促进近视的发生发展。中医学认为, 刮痧疗法可以疏通腠理, 使脏腑秽浊之气通达于外, 促使周身气血流畅, 逐邪外出, 达到治疗的目的[16]。根据现代医学分析[17], 刮痧疗法首先作用于神经系统, 借助神经末梢的传导以加强人体的防御机能; 其次可作用于循环系统, 使血液回流加快, 循环增强; 还可使淋巴液的循环加快, 促进新陈代谢。

4. 结论

近视虽然不可治愈, 但可防可控。现代医学技术可以有效改善视力, 但无法阻止近视的发生发展, 局限较多且经济负担较重; 中医特色疗法在近视治疗上应用广泛, 且均取得较好效果。但面对种类繁多且无统一操作规范的中医适宜技术, 目前没有相应的指南、共识、规范等。中医特色疗法在近视防控方面的科普及推广仍面临诸多挑战, 其缺乏标准化的操作流程和权威指南, 且许多人对于中医如何通过其特色疗法来预防和治疗近视的了解不足, 导致人们难以有效利用中医资源。为了改善这一状况, 我们需要对中医特色疗法进行系统化的整理和研究, 明确其在近视防控中的作用机制和有效性, 确保公众在实践中能够正确、安全地应用这些疗法, 并通过多渠道的宣传教育, 提高公众对中医特色疗法防控近视的认识, 使其更好地服务于公众健康, 为近视防控贡献力量。

参考文献

- [1] Flitcroft, D.I., He, M., Jonas, J.B., Jong, M., Naidoo, K., Ohno-Matsui, K., *et al.* (2019) IMI—Defining and Classifying Myopia: A Proposed Set of Standards for Clinical and Epidemiologic Studies. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, **60**, M20-M30. <https://doi.org/10.1167/iovs.18-25957>
- [2] 国际近视研究院, 高建华, 刘康, 陈卓. 国际近视研究院关于近视影响的报告[J]. 中华实验眼科杂志, 2021, 39(12): 1091-1103.
- [3] 陈雨, 夏佳宜, 刘映. 揶针治疗学龄期儿童近视的临床疗效观察[J]. 中医临床研究, 2023, 15(34): 116-119.
- [4] 宋伟, 任婉娜, 魏兴民, 等. 甘南地区儿童青少年近视筛查与矫正情况分析[J]. 国际眼科杂志, 2024, 24(2): 320-323.
- [5] 王轶凡, 张莲, 解孝锋, 等. 高糖饮食与近视发生发展关系研究进展[J]. 国际眼科杂志, 2023, 23(8): 1333-1337.
- [6] 郭康杰, 李建超. 中医外治法防治青少年近视的研究进展[J]. 湖南中医杂志, 2021, 37(7): 171-173.
- [7] 邓柔, 张曦文, 杨轲, 等. 针刺对形觉剥夺性近视豚鼠巩膜形态及组织中 HIF-1 α 、SOD、MDA 水平的影响[J]. 眼科新进展, 2023, 43(04): 260-265.
- [8] 龙园园. 耳穴压豆联合中药离子透入治疗糖尿病视网膜病变临床观察[J]. 光明中医, 2020, 35(3): 379-381.
- [9] 张敬芝, 张蕊玉, 刁志浩, 等. 高树中治疗小儿鼻渊经验[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(3): 1341-1344.
- [10] 何碧华, 谢祥勇, 韦丽娇. 综合疗法治疗青少年中低度近视疗效观察[J]. 广西中医药, 2013, 36(1): 18-19.
- [11] 张琼, 张翹楚, 王俏, 等. 梅花针治疗近视的研究进展[J]. 中国中医眼科杂志, 2023, 33(12): 1179-1182.
- [12] 周则妍. 耳穴埋豆对突发性耳聋的辅助治疗效果及有效率分析[J]. 内蒙古中医药, 2023, 42(12): 105-107.

- [13] 郑思懿, 黄孝笑, 刘祎玥, 等. 基于表型多样性和定位不确定性的阿是穴探寻规律浅析[J]. 中医杂志, 2022, 63(11): 1026-1031.
- [14] 孙秀娟, 周菁荣, 张丽岩. 中医骨之内涵初探[J]. 四川中医, 2015, 33(2): 31-33.
- [15] 王鹰, 陈以国. 颈源性视觉障碍病因病理-病因病机中西医研究概况[J]. 实用中医内科杂志, 2015, 29(6): 95-96.
- [16] 王颜, 暴晓丹, 史圆圆, 等. 眼周肌肉推拿配合头颈部刮痧疗法治疗青少年假性近视的临床研究[J]. 河北中医药学报, 2019, 34(6): 35-38.
- [17] 杨雨果. 刮痧疗法在颈椎病治疗中的疗效观察[J]. 黔南民族医专学报, 2015, 28(4): 261, 264.