

# 浅议治未病思想指导下的青少年近视眼防治

张细芝, 刘求红, 陈瑞芳, 张元豪

广州中医药大学第一附属医院, 广东 广州 510405

[关键词] 青少年近视眼; 中医药防治; 治未病

[中图分类号] R778.111 [文献标识码] B [文章编号] 0256-7415 (2014) 07-0230-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.07.106

近年来,我国青少年近视眼的发病率逐年上升,而且日趋低龄化,成为危害青少年健康的最突出问题。循证眼科学研究显示,目前现代医学不仅没有治愈近视的方法,甚至还没有一种可行有效的措施能够有效抑制近视的进展。中医学对眼外观端好、视近清楚、视远模糊为特征的近视问题认识很早,关于近视眼的论述与防治早有记载。中医学以其未病先防、既病防变的独特预防医学思想对近视的防治工作有重要的指导意义。

## 1 中医学对近视眼病因病机研究

1.1 久视伤睛,肝肾精血不足 中医学认为,五脏六腑之精、气、血皆上注于目。但因目为肝之外窍,所以肝血的濡养最为重要,若肝血不足,则视物不明。肾藏精,肾是藏精之脏,既藏先天之精,也藏后天之精。肝藏血、开窍于目,久视劳神、过度用眼,真血暗耗,损伤目力。眼睛视物虽然与五脏六腑有关,但主要靠肾的精气上承。肾主藏精,精气是构成人体的基本物质,也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础,肾精的盛衰关系到眼的形成发育与衰退。肝肾同源,肝肾二脏,息息相通,协调平衡,若肝肾不足,则目失去精血之濡养,则视物不清。《仁斋直指方·眼目》云:“肝肾之气充则精彩光明,肝肾之气乏,则昏蒙晕眩。”

1.2 禀赋不足,先天匮乏 《审视瑶函》谓:“禀受生成近觑。”由于先天禀赋不足,肝胆、肾水、心阳某方面或多方面匮乏,而致先天性近视。

1.3 阴阳失衡,光华不能发越 明代傅仁宇《审视瑶函》指出:“忽目患能近视而不能远视者,阳不足阴有余,病于火少者也,故光华不能发越于远,故视近清晰而视远模糊。”中医认为,小儿为“稚阴稚阳”之体,其“阳常有余,阴常不足”,因此活泼多动,登高望远,有利于身体和视功能的正常发育。随着现代生活方式的改变,儿童自然嬉戏的机会越来越少,而近距离用眼的机会却越来越多,如阅读、识字、弹琴、绘画、电视、电脑、游戏、各种各样的手工,无一不是在狭小

的环境中使用眼睛。眼球在“近距离过度使用”的外因刺激下,其生长处于“亢奋”状态,而视功能的发育则由于外界远距离刺激不足而处于滞后状态。因此,现代青少年的身体发育和眼球本身的发育多处于“阳虚亢”状态,形成“阴有余,而阳虚亢”的近视病理机制。

1.4 脾气虚弱 脾为后天之本,气血生化之源,有运化水谷精微和运化水湿的功能。若脾失健运,则目失所养而视物不清。《兰室密藏》曰:“夫五脏六腑之精气皆察受于脾,上贯于目。脾者诸阴之首,目者血脉之宗也,故脾虚则五脏六腑之精气皆失所司,不能归明于目矣。”由于青少年偏食、挑食等不良饮食习惯,造成营养不良,导致脾气虚弱,脾主升清,脾虚则精微物质不能上输于目,则目不能得清阳之气温养,故视物不清。脾气虚弱,气血生化无源,又可导致肝血不足,血无以化而不能上濡于目。

总之,眼的视觉功能有赖于体内精、气、血的濡养,而近视由于先天禀赋不足、后天饮食不节、劳瞻竭视等原因,导致精、气、血的匮乏,目失所养,神光无充,不能发越视远。青少年近视以虚为本,其基本病机为肾元亏虚,肝血不足,脾气虚弱,局部病变在目,与肾、肝、脾密切相关。

## 2 治未病理论对青少年近视的预防与治疗

2.1 治未病学术渊源 治未病源于《内经》,《素问·四气调神大论》指出:“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。”首次将治未病概念引入人体疾病的预防学体系中。形象地说明了治未病的重要性,强调了在人体未发病之前,就应采取积极有效的措施,防止疾病的发生。《难经》拓展了《内经》治未病的概念,提出了“治未病者,见肝之病当传之于脾,故先实其脾气,无令所受肝之邪,故曰治未病”的认识,明确表达出既病防变的思想。张仲景继承并发展了《内经》治未病思想,运用中医整体观念和五行学说的

[收稿日期] 2014-03-18

[基金项目] 广州中医药大学科研创新资助项目(编号:09CX42)

[作者简介] 张细芝(1973-),女,主治医师,主要从事眼科临床工作。

生克制化理论,全面细致地阐述了治未病原理与方法。《金匱要略》从未病先防、既病防变的多个方面论述了治未病的原理与方法,不仅有“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”的理论,而且有“但见一症便是,不必悉具”的经验和“益用甘味之药调之”的实践。后世医家对治未病也多有发挥。唐·孙思邈所著《千金要方》载:“古人善为医者,上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病,若不加心用意,于事混淆,即病者难以救矣。”注重的也是未病养生,欲病早调。将疾病分为未病、欲病、已病3个层次,提出医者要“消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前”。朱丹溪则提出:“已病而后治,所以为医家之法;未病而先治,所以明摄生之理”。清·叶天士在《外感湿热篇》中提出“务在先安未受邪之地”的观点,旨意在疾病过程中要防变于先,为后世姜春华“截断病势”所师法,使治未病理论趋于完备。

2.2 治未病的原则 包括以下内容:①未病养生,防病于先:指未患病之前先预防,避免疾病的发生才是根本。这是针对健康未病态的治疗原则。②欲病救萌、防微杜渐:指在疾病无明显症状之前要采取措施,治病于初始,避免症状越来越多。这是针对潜病未病态的治疗原则。③已病早治,防其传变:指疾病已经存在,要及早治疗,防其由浅入深,或发生脏腑之间的传变。这是针对欲病未病态、传变未病态的治疗原则。④瘥后调摄、防其复发:指疾病初愈正气尚虚,邪气留恋,机体处于不稳定状态,机体功能还没有完全恢复之时,此时机体或处于健康未病态、潜病未病态,或欲病未病态,故要加强调摄,防止疾病复发。

2.3 治未病理论指导防治青少年近视 常见措施有调摄情志、合理食疗、起居有常、劳逸结合、传统保健、针灸推拿、中药疗法、气功等,不仅能预防近视眼的发生,还可增强体质、提高生活质量与整体健康水平,具有积极的意义。

2.3.1 未病先防 未病先防是中医的重要治疗原则。据唐代房玄龄等的《晋书》记载,早在春秋时期,我国就有以“损读书,减思虑;专内视,简外观;旦晚起,夜早眠”等手段来预防眼病,提高远视力。未病先防原则对于近视眼防治有重要指导作用。配戴眼镜是目前主要的近视矫正方式。根据中医预防医学理论,等到近视以后再配镜矫正,验配再准确,也只能是治已病的“下医”行为。学生屈光度的降低往往早于视力的下降。随着正视化的发展,人眼轴逐渐增长使屈光力增加。角膜变扁平与晶状体变薄使屈光力减小,使屈光力维持相对稳定。过了人视觉发育的敏感期,随着角膜变扁平与晶状体变薄的潜力已近极限,人眼屈光度很难减小,近视眼是近乎不可逆的。治未病思想对于学生近视防治具有特殊意义。研究证实,戴凸透镜可抑制近视眼的发生与发展。由于近视眼戴低度凸透镜视远模糊,并有可能使外隐斜增加,以低度凸透镜预防近

视,其最佳时机是在近视发生之前,仍然有轻度远视时配戴,为中医学治未病理论提供了实验依据。我国学生8~9岁以后,近视率即迅速上升。加强学龄儿童的屈光监测,从小培养孩子良好的用眼卫生习惯,重视近视患者的健康教育与行为矫治。对于有近视趋势者,尽早采取有效的预防措施,对于提高近视眼防治水平有重要意义。

2.3.2 既病早治 大量的现代研究证实近视眼的早期至关重要。初发轻度近视患者,经过早期防治,大部分视力都能得到显著提高,不少人视力恢复正常,并得到巩固。发现越早,越早开始治疗,效果越好。也有一些中高度近视患儿经过长期综合防治,裸眼视力得到显著提高。事实证明,近视眼通过早期的综合治疗是可逆的。然而,随着近视度数的加深,防治难度迅速增加。人的眼球在发育过程中,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。对于应用0.5%~1%的阿托品滴眼剂防治近视研究早已表明,应用越早,效果越好。多数研究表明,对于初发轻度近视患者,应用低度凸透镜能取得较好的防治效果。现代社会,近距离作业大量增加,近视稳定年龄延迟,许多人的近视进展持续至25岁以后。随着近视度数加深,视网膜脱离等各种并发症大量增加。病理性近视是世界上的主要致盲原因之一。循证医学研究表明,对于由复杂的社会环境因素引起的学生近视眼的防治,单纯的生物医学模式已难以解决问题。故弘扬中“整体观”和“治未病”的思想,加强健康教育,完善视力保护与近视防治体系,使青少年儿童自幼都能享受到良好的健康教育与视力保护服务<sup>[1]</sup>,具有广阔前景和实际意义。

2.3.3 中医药辨证治疗 ①心阳不足证:症见视近清晰,视远模糊,或伴心烦失眠健忘,神倦乏力,舌淡、苔薄,脉弱。治宜宁心益气,安神定志。方用定志丸(《千金要方》)加减。②脾虚气弱证:症见视近清晰,视远模糊,视疲劳,喜垂闭;或病后体虚,食欲不振,四肢乏力,舌淡红、苔薄白,脉弱。治宜补中益气,健脾明目。方用补中益气汤加减。③肝肾亏虚证:症见远视力下降,眼前黑花飞舞,头昏耳鸣,腰膝酸软,舌淡红、无苔,脉细。治宜滋补肝肾,益精明目。方用杞菊地黄丸加减。④肝血不足证:症见远视力下降,视疲劳,视物变形,眼底检查可见黄斑部萎缩斑或出血,面色不华,舌淡、苔薄白,脉弱。治宜养血补血,益阴明目。方用四物汤加减。

#### [参考文献]

- [1] 姜惟,童园园.治未病的含义[J].南京中医药大学学报:自然科学版,2002,18(4):209-210.

(责任编辑:冯天保)