

中医推拿结合滚蛋疗法缓解视疲劳的体会

姜运琼

贵州中医药大学第一附属医院 贵州 贵阳 550001

【摘要】目的：评定中医推拿结合滚蛋疗法干预方案实施在视疲劳患者对缓解其症状表现的干预意义。**方法：**下面文章内容中对于2019年07月--2020年07月我院纳入的80例视疲劳患者实施详细指标评估，随机分成研究组40例和对照组40例，对照组中医推拿组，实施健康知识宣教，讲解平时生活中使用眼睛相关注意要点等。研究组在对照组基础上加滚蛋疗法干预方案评估对于视疲劳改善有效整体计算值、对于视疲劳缓解效果满意整体计算值，研究实行干预之前和实行干预之后视疲劳严重程度评判分数。**结果：**研究组对于视疲劳改善有效整体计算值相比对照组具体统计样本资料增加($P<0.05$)；各个组别实行干预之前视疲劳严重程度评判分数比较于对照组具体统计样本资料差距结果不高($P>0.05$)，研究组实行干预之后视疲劳严重程度评判分数相比对照组具体统计样本资料减少($P<0.05$)；研究组对于视疲劳缓解效果满意整体计算值相比对照组具体统计样本资料增加($P<0.05$)。**结论：**为视疲劳患者选取中医推拿结合滚蛋疗法干预方案有助于改善视疲劳症状。

【关键词】推拿；滚蛋疗法；缓解；视疲劳

近年来，眼疲劳出现人数逐渐增多，且显示出低龄化对应发展趋势，对眼疲劳患者学习及工作带来一定程度干扰^[1]。所以，针对眼疲劳患者实施积极干预存在关键性作用^[2]。下面探析中医推拿结合滚蛋疗法开展于视疲劳患者对缓解其症状表现的干预价值。

1. 研究资料与方法

1.1 一般研究资料

该文中将2019年07月--2020年07月我院纳入的80例视疲劳患者实施详细指标评估，随机分成研究组40例和对照组40例，对照组中医推拿组，实施健康知识宣教，讲解平时生活中使用眼睛相关注意要点等。

研究组在对照组基础上加滚蛋疗法干预方案

对照组：周岁(35.36±2.34)岁；研究组：周岁(35.42±2.48)岁。分析不同组别对应研究数值内容详细情况，项目有关样本验证资料具备低差距结果($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 对照组中医推拿组，依据中医相关理论知识，推拿：开天门、推坎宫、运太阳、揉耳后高骨，各20次。按揉眼周穴位：印堂穴—睛明穴—攒竹穴—鱼腰穴—丝竹空穴—上阳穴—承泣穴—球后穴—四白穴—瞳子髎穴，各24次。按揉上肢穴位：揉肩颈—揉合谷穴—揉曲池穴。手法使用拿揉手法、拨弹手法、指按手法等，10次是一个疗程，并进行健康知识宣教，讲解平时生活中使用眼睛相关注意要点等。

1.2.2 研究组在对照组基础上加滚蛋疗法干预方案

将鸡蛋煮熟15分钟去壳，趁热在眼周特定穴位上面来回滚动，开始的时候，相隔一天滚鸡蛋干预一次，一次滚鸡蛋时长维持20分钟--30分钟，选择印堂穴—睛明穴—攒竹穴—鱼腰穴—丝竹空穴—承泣穴—球后穴—四白穴—瞳子髎穴，操作结束后指导患者喝温水一杯，促进血液循环。10次是一个疗程，干预2个疗程--3个疗程。

1.3 有关指标

统计对于视疲劳改善有效整体计算值、对于视疲劳缓解效果满意整体计算值，调查实行干预之前和实行干预之后视疲劳严重程度评判分数。

1.4 评定标准

视疲劳改善显效：眼处较酸且较胀、眼睛存在干涩感觉、具有眼睛疼痛感受等视疲劳有关表现大范围缓解；视疲劳改善有效：视疲劳有关表现小范围缓解；视疲劳改善无效：和以上对应指标内容并不相符^[3]。

参考患者主诉症状予以视疲劳严重程度对应判定，共有30分，分数高的时候则代表视疲劳程度更为严重一些^[4]。

1.5 统计学分析

选取t检验方式针对视疲劳严重程度评判分数予以核实，采取x²检验方法对于视疲劳改善有效整体计算值、对于视疲劳缓解效果满意整体计算值实行检测，指标对应检测结果选择SPSS 23.0予以研究， $P<0.05$ ，项目有关样本验证资料具备高差距结果。

2. 结果

2.1 视疲劳改善有效整体计算值

涉及指标数据经由评估，研究组视疲劳改善有效整体计算值比较于对照组具体统计样本资料提升（ $P<0.05$ ）。

表 1 视疲劳改善有效整体计算值

组名	视疲劳改善无效（例）	视疲劳改善有效（例）	视疲劳改善显效（例）	视疲劳改善有效整体计算值（%）
对照组（n=40）	9	14	17	77.50
研究组（n=40）	2	17	21	95.00
χ^2 值	-	-	-	5.164
P 值	-	-	-	0.023

2.2 视疲劳严重程度评判分数

涉及指标数据经由评估，各个组别实行干预之前视疲劳严重程度评判分数比较差距结果不高（ $P>0.05$ ），在实行干预之后，各个组别视疲劳严重程度评判分数都降低，研究组实行干预之后视疲劳严重程度评判分数比较于对照组具体统计样本资料降低（ $P<0.05$ ）。 表 2 视疲劳严重程度评判分数

组名	实行干预之前（例）	实行干预之后（例）	t 值	P 值
对照组（n=40）	27.36±1.30	19.50±2.45	17.923	0.000
研究组（n=40）	27.40±1.24	12.39±3.20	27.661	0.000
t 值	0.140	11.157	-	-
P 值	0.888	0.000	-	-

2.3 对于视疲劳缓解效果满意整体计算值

涉及指标数据经由评估，研究组对于视疲劳缓解效果满意整体计算值比较于对照组具体统计样本资料提升（ $P<0.05$ ）。

表 3 对于视疲劳缓解效果满意整体计算值

组名	并不满意（例）	基本满意（例）	较为满意（例）	非常满意（例）	对于视疲劳缓解效果满意整体计算值

参考文献：

- [1] 刘俊娥,李连家.针刺球后穴配合眼周穴位按摩改善视疲劳综合征临床观察[J].上海针灸杂志,2020,39(6):724-728.
- [2] 李艳.验光配镜对因屈光不正造成调节性视疲劳的护理效果观察[J].中国保健营养,2020,30(23):217.
- [3] 刘芳,熊国平.七叶洋地黄双苷滴眼液治疗激光术后患眼视疲劳的临床效果评价[J].中国现代药物应用,2020,14(12):172-174.
- [4] 王志玲,魏莹莹,贾杨雪,等.视疲劳患者近视力受损的发生率及影响因素[J].国际眼科杂志,2019,19(10):1800-1804.
- [5] 张祝强,左韬,赵磊,等.揿针联合滴眼液治疗视频显示终端视疲劳疗效观察[J].上海针灸杂志,2019,38(10):1140-1143.

	算值（%）				
对照组（n=40）	10	8	10	12	75.00
研究组（n=40）	1	12	13	14	97.50
χ^2 值	-	-	-	-	8.537
P 值	-	-	-	-	0.003

3. 讨论

视疲劳为眼科多见病症，视疲劳患者多存在眼部酸胀感、眼部干涩感，看物体较为模糊，或是视力减弱，干扰其生活质量及工作质量。视疲劳的发生和看视频、玩电子类产品过于投入，眨眼频次较少，引发眼泪分泌情况降低，且电子类产品屏幕对眼睛带来刺激存在密切关系^[5]。针对视疲劳患者若没有充分重视和及时关注，容易引发症状更为严重，导致一些眼疾病。当今，针对视疲劳患者西医多实施对症干预，采取滴眼液予以缓解眼睛疲劳情况。

中医学理论知识提及，视疲劳患病和视物过于疲劳、平时起居不正常、受到情志方面影响等存在一定关系，和肝脏、脾脏等一些脏腑功能具有关系。该文有关指标资料中，将中医推拿及一般护理干预方案归入详细比较，中医推拿针对经络及穴位实施干预，濡养眼睛周围神经以及肌肉，可激发脏腑方面功能。同时，滚蛋疗法存在悠久历史，《本草纲目》中说明，若体内精气存在不足，则予以补气，而形不足，则实行补血，而卵兼可理气，鼓可清气，可以补血以及养阴。而且，滚蛋疗法有助于将循环情况予以改善，疏通体内相关经络，提升血液供给情况，对眼睛周围神经以及肌肉实行濡养。中医推拿结合滚蛋疗法干预方法的患者对于视疲劳改善有效整体计算值提高，实行干预之后视疲劳严重程度评判分数下降；对于视疲劳缓解效果满意整体计算值提升。故中医推拿结合滚蛋疗法干预方法可缓解视疲劳症状，积极预防及控制弱视和近视情况。

综上所述，为视疲劳患者采用中医推拿结合滚蛋疗法干预方案有利于将其症状表现情况积极缓解，降低其视疲劳严重程度，提升患者对于视疲劳缓解效果的总体满意情况。