

穴位护眼仪的临床实践与应用分析

刘佩琪

(黑龙江中医药大学, 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 新冠疫情爆发后, 各地中、小学和大、中专院校组织在校学生通过电子设备进行网络在线视频教学。长时间观看电子设备视频终端会造成视觉疲劳, 致使近视度数增加。眼部护理健康, 成为青少年和家长越来越关注的话题。穴位护眼仪的使用, 旨在通过热敷按摩眼部穴位, 缓解眼部疲劳, 舒缓眼肌紧张, 保持视觉清晰, 以达到眼部护理健康的功效。

关键词: 穴位护眼仪; 远红外线; 应用分析

习近平总书记在十九大报告中指出:“青年兴则国兴, 青年强则国强”。眼部健康, 关系青少年身心健康, 关系民族复兴的伟大事业。治疗和预防近视, 是医学界科研人员在实现第二个“一百年”的奋斗目标中为保障人才健康发展和保障中义不容辞的责任。新冠疫情爆发后, 各地中、小学和大、中专院校组织在校学生通过电子设备进行网络在线视频教学。长时间观看电子设备视频终端会造成视觉疲劳, 致使近视度数增加。通过调查发现, 医疗器械市场有发热眼罩、中药眼罩、发热护眼仪、眼贴等护眼产品, 缺少针对眼部穴位按摩的理疗仪器。穴位护眼仪结合发热和穴位按摩两种功能, 戴上护眼仪, 感受眼部升温舒缓, 穴位按摩, 释放压力。晚上睡觉前佩戴该眼罩可以很好缓解一天的视力疲劳, 该产品不仅可以缓解疲劳和安神, 在提高睡眠的质量上能起到一定缓解压力作用, 是一款功能型护眼产品。

一.青少年近视的病因病机

现代医学研究表明, 青少年近视的发生受遗传因素和环境因素的影响, 中医认为眼视觉的生理功能由眼神光发越而产生, 而眼神光的形成和发展必须依赖机体内环境和外环境的动态平衡。因此当内外致病因素作用于青少年眼睛时, 其稳态系统——眼部生长环境以及眼与五脏、自然环境之间和谐关系打破, 致阴阳失衡, 气血失调, 即可形成近视。视疲劳的防治, 在于激发和调动机体“阴阳自和”的自稳能力, 恢复阴阳平衡的稳态系统 [1]。穴位护眼仪, 正是应和——“激发和调动‘阴阳自和’的眼部自稳能力, 恢复阴阳平衡, 解除眼部疲劳”而开发研制的一款保护眼部健康的辅助治疗仪器。

二.穴位护眼仪的构造和使用机理

针灸治疗近视, 是近年来中医临床常用的手段。主要方法如: 针刺疗法, 取穴: 取承泣、睛明、风池、翳明、合谷、足三里穴。针刺治疗近视眼有一定的疗效, 但有一定损伤 [2]; 指针疗法, 取穴: 取二间、三间、退热穴、二明穴。目前一些新的方法如揠针、鬃针、电梅花针等治疗青少年假性近视但疗程较长, [3]; 皮肤针法, 取穴: 取睛明、承泣穴。备用穴选风池、内关、大椎、睛明、承泣穴, 综合疗法治疗的疗程较长 [4]。



现代物理治疗学的主要治疗机理是利用物理因子直接作用于机体, 能引起一系列的反应, 通过这些反应进行治疗。热、磁作为物理因子的一种, 同样也是利用热磁的一系列效应, 即热和磁的生物效应, 对机体进行作用 [5]。穴位护眼仪是在眼部穴位攒竹、鱼腰、太阳、四白、睛明 [6] 进行热磁疗。眼罩添加纳米远红外磁疗技术, 将磁片、远红外布导热胶层和发热体相组合, 治疗时具有磁疗和热疗的作用。红外线是在所有太阳光中最能够深入皮肤和皮下组织的一种射线。由于远红外线与人体细胞分子的振动频率接近, “生命光波”渗入体内之后, 便会引起人体细胞的原子和分子的共振, 透过共鸣吸收, 分子之间摩擦生热形成热反应, 促使皮下深层温度上

升, 并使微血管扩张, 加速血液循环, 有利于清除血管内积物及体内有害物质, 将妨害新陈代谢的障碍清除, 重新使组织复活, 促进酵素生成, 达到活化组织细胞、防止老化、强化免疫系统的目的。所以远红外线对于血液循环和微循环障碍引起的多种疾病均具有改善和防治作用。

三.穴位护眼仪的临床实验

(一) 实验目的: 针对眼疲劳进行三组实验, 每组实验运用三种治疗方式, 每种治疗方式持续一周, 即每组实验周期为 30 日, 观察其治疗效果。

(二) 实验进展:

我们采取三个实验组别, 以对比研究更有效的方法:

第一组: 热敷眼罩

第二组: 针灸疗法选取鱼腰穴、攒竹穴、睛明穴、四白穴和太阳穴。

第三组: 热敷加配穴疗法

我们进行了三组对比实验: 将 60 名大学生志愿者, 随机等分成 3 组。

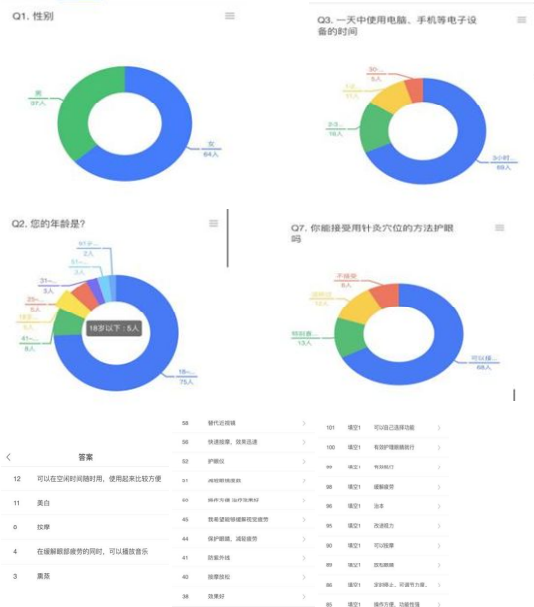
第一组用热敷眼罩; 第二组用艾灸疗法; 第三组用热敷加配穴疗法, 为期 30 天。

(三) 实验结果: 三组实验比对发现第三组热敷加配穴疗法疗效最好, 热敷后加配穴治疗效果明显。

(四) 实验发现: 热敷加配穴疗法, 每日一次, 进行 1 小时左右, 连续治疗周期 4 周, 效果明显。

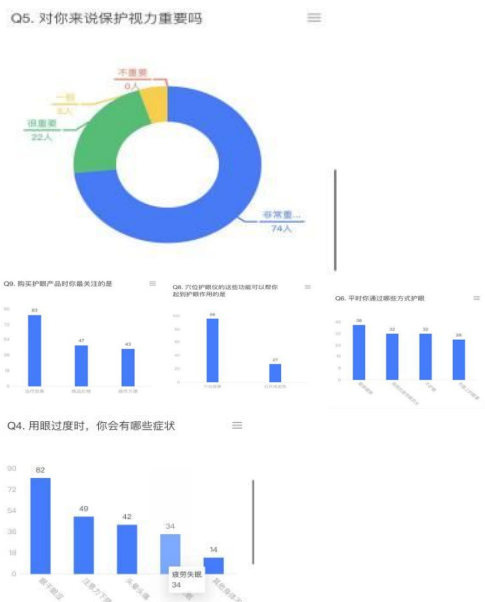
(五) 存在问题: 样本数量过少, 可能带有偶然性。

四、穴位护眼仪的应用前景分析



(下转第 50 页)

(上接第 42 页)



调查发现: 在 101 位受访者中, 一天中使用电脑、手机等电子设备的时间在 3 小时以上的超过了 60%, 而其中大多数人的年龄在 18~24 岁; 在过度用眼时, 大多数人会出现眼睛干涩、注意力下降、头晕头痛等问题, 也有部分受访者表示会出现疲劳失眠以及其他身体不适的状况; 超过 70% 的受访者认为, 保护视力非常重要, 多数人平时也会通过做眼保健操, 使用抗疲劳眼药水, 或佩戴市面上的眼罩等方法来保护眼睛, 但是同时也有一部分受访者平时根本不会保护眼睛; 在问及能否接受针灸穴位的方式护眼时, 有八成的人表

示可以接受和非常愿意接受, 但也有个别人对这种方法不甚了解; 对于穴位护眼仪的功能方面, 绝大多数受访者承认是通过穴位按摩来达到护眼目的的, 同时护眼产品的治疗效果, 也成为了大家购买的主要参考指标; 对于产品功能期待与改进方面, 受访者们也纷纷提出了自己的想法, 如同时可以进行熏蒸、防紫外线、定时停止、操作简便等等。

调研结论: 普通眼罩单纯热敷, 治标不治本, 并且多数为一次性眼罩, 不能长久使用, 反而浪费时间金钱。穴位护眼仪采用充电模式, 配用 USB 插头, 充满电可以多次反复使用, 不会造成资源浪费。穴位护眼仪材料成本不高, 使用方便, 有很强的实用性和耐用性, 市场应用前景广阔。

参考文献:

[1] 安娜, 刘成源. 从稳态医学观探讨青少年近视的病机. 中国中医药信息杂志 [J]:97-98 [2013-04-043].

[2] 陈杰. 以针刺为主治疗近视眼研究近况. 中国民族民间医药 [J]:10-12 [2011年11期]

[3] 李建峰, 张恒, 钟兰, 路雪婧. 中医药治疗青少年近视概况. 河南中医 [J]:132-133 [2012年01期]

[4] 刘志宏. 运用中医方法治疗近视眼探讨. 中国民族民间医药 [J]:64, 70 [2012年06期]

[5] 王新宇. 基于中医理论的热磁复合理疗仪研究. 燕山大学. 2006年12月. 硕士论文

[6] 李柏翰 (Willian Lee). 台湾李氏磁 针治疗小儿弱视的临床观察. 南京中医药大学. 2018年. 博士论文

项目基金: 2020年黑龙江中医药大学大学生创新创业训练计划项目

作者简介: 刘佩琪 (2000-), 女, 黑龙江中医药大学 2017 级中医学专业本科生