

2012年中医执业医师考试辅导：护肝明目按摩方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656322.htm 护肝明目按摩方法：熨目法、运目法、低头法、吐气法、折指法。由于生产方式不断转变，许多上班族都要在电脑前完成工作。上班族女性经常要面对电脑，面对屏幕时间过久，难免会出现眼睛酸涩流泪的状况。中医认为，久视伤肝。过多注视电脑屏幕也会造成肝的损伤。那么，有什么好的方法来保护眼睛健康呢？下面就向您介绍保健眼部的按摩方法。护眼保健按摩熨目法黎明起床，先将双手互相摩擦，待手搓热后一手掌熨贴双眼，反复三次以后，再以食、中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。运目法两脚分开与肩宽，挺胸站立，头稍仰。瞪大双眼，尽量使眼球不停转动(头不动)，先从右向左转10次，从左向右转10次。然后停，放松肌肉，再重复上述运动，如此3遍。此法于早晨在花园内进行最好，能起到醒脑明目之功效。低头法身体取下蹲姿式，用双手分别攀住两脚五趾，并稍微用力地往上扳，用力时尽量朝下低头，这样便有助于使五脏六腑的精气精气上升至头部，从而起到营养耳目之作用。吐气法腰背挺直坐位，以鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，用右手捏住鼻孔，紧闭双眼，再用口慢慢地吐气。折指法每天坚持早晚各做1遍小指向内折弯，再向后搬的屈伸运动。每遍进行30~50次并在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏50-100次。此法坐、立、卧皆可做，坚持经常做，不仅能养脑明目，对有白内障和其它眼病者也有一定疗效。女性在选择以上保健按摩的时候，可以选择一种，也可以选择多种，只要持之以

恒，就能达到满意的护眼效果。另外，眼睛酸涩、流泪等症状，应及时到医院接受治疗，不要自行使用缓解疲劳的眼药水，以免引起干眼症等疾病。 小编推荐：[#0000ff>中医临床：小儿咳嗽推拿治疗](#) [#0000ff>中医临床：外伤性尾骨痛的推拿治疗](#) [#0000ff>推拿功法：中医推拿之经络与腧穴](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com