

## 中医守护“眼底晴空”：

## 传统功法在糖尿病视网膜病变中的作用

湖南医药学院 刘岚

糖尿病视网膜病变（简称“糖网”）是糖尿病最常见的微血管并发症，也是导致成年人视力下降甚至失明的主要原因之一。据统计，我国约三分之一的糖尿病患者会发生视网膜病变，病程超过25年的患者中，这一比例更是高达80%以上。在西医有效控制血糖、血压的基础上，中医传统功法与特色疗法正以其独特的整体调理优势，为糖网患者提供着重要的辅助保护方案。

## 中医怎么看“糖网”

在中医理论中，糖尿病被称为“消渴病”，而糖尿病视网膜病变则被归为“消渴目病”。中医认为，眼睛并非孤立器官，而是全身气血在面部的集中体现。《黄帝内经》指出：“目者，五脏六腑之精也。”眼睛的濡养，依赖于全身气血的上注。糖网的核心病机可概括为“虚、痰、瘀”三个字。糖尿病病程迁延，首先耗伤人体的“气”和“阴”，形成气阴两虚——就像机器既缺动力又缺润滑油。气虚则血液运行无力，阴虚则目窍失于濡养。时间一长，血液运行不畅形成瘀血，堵在眼部的微小脉络里；水液代谢失常则聚成痰湿，表现为视网膜的渗出和水肿。虚、痰、瘀三者互为因果，最终导致目络阻塞，视网膜缺血缺氧，出现微血管瘤、出血、渗出甚至新生血管等病变。

## 从“肝”论治的独特视角

中医眼科有“目为肝之窍”的理论，强调肝与眼睛的密切关系。南京中医药大学王育良教授提出，肝气郁结是糖网发病的始动因素，而气滞血瘀、目络阻塞则是核心病理环节。这一观点有着深刻的生理基础：肝主疏泄，调畅全身气机；肝又藏血，具有调节血量的功能。

若肝气郁结，气机不畅，则血液运行受阻，形成瘀血。瘀血阻塞眼部脉络，视网膜失去濡养，便会出现视物模糊、眼前黑影等症状。若郁久化火，火热损伤脉络，则会导致眼底出血。因此，中医治疗糖网常从“疏肝理气、活血化瘀”入手，兼顾滋补肝肾、化痰散结。

## 中医特色四大干预手段

1. 内服中药：辨证论治，一人一方。

中医治疗糖网强调分期论治、个体化用药，与西医规范化治疗形成互补。

早期（非增殖期）：病变以微血管瘤、少量出血为主，多属“阴虚燥热”或“气阴两虚”。治疗以养阴生津、益气活血为主，常用杞菊地黄丸、生脉散等加减。此时是中医干预的黄金窗口期，及早介入可有效延缓病情进展。

中期（瘀血明显）：眼底出血、渗出加重，治疗侧重活血化瘀，常用丹参、三七、川芎等药物。临床研究显示，益气活血法能显著改善视网膜微循环，促进出血和渗出的吸收。

晚期（增殖期）：出现新生血管、玻璃体积血甚至视网膜脱离，治疗需化痰散结、扶助正气，同时配合激光或手术等西医手段。

值得一提的是，中药联合激光治疗可发挥协同增效作用。福建中医药大学的研究显示，健脾益气法联合激光治疗的患者，黄斑水肿吸收有效率达91.9%，远高于单纯激光治疗的76.5%。

2. 眼部刮痧与推拿：疏通经络，直达病所

眼部刮痧和推拿是中医外治的特色技术，直接作用于眼周经络和穴位，起到“疏通局部、改善循环”的效果。

北京中医医院怀柔医院推出的眼部经络刮痧疗法，选取睛明、攒竹、鱼腰、承泣等眼周核心穴位，以及足太阳膀胱经、足少阳胆经等经络循行线，使用玉石刮痧板进行无创点按与刮拭。一位长期受视物模糊困扰的糖尿病患者，经过一个疗程治疗后，眼部干涩、酸胀感基本消失，视物清晰度明显提高。

通瘀明目推拿法则在2型糖尿病视网膜病变非增殖期患者中显示出良好效果。临床研究显示，在常规西药基础上加用推拿治疗4周后，患者视力水平、视敏度均显著改善，血清一氧化氮（NO）水平升高、内皮素（ET）水平降低，提示血管内皮功能得到修复。

3. 核桃灸与穴位贴敷：温通目络，简便效廉

核桃灸是一种独特的眼部灸法，将核桃壳浸泡药液后置于眼部，再施以艾灸，既避免艾烟刺激，又能发挥药物与热疗的双重作用。一项针对增殖期糖网患者的研究显示，核桃灸联合辨证施护治疗3个月后，患者最佳矫正视力、视敏度均显著提高，黄斑水肿厚度明显下降，总有效率达95.56%，远高于常规护理组的61.36%。

贴压则是通过刺激耳部反射区来调节全身功能。补肾活血方联合耳穴贴压治疗糖网的临床观察显示，观察组总有效率达93.33%，显著高于对照组的73.33%，且血糖控制水平也更优。这一方法简便易行，患者可在家中自行按压，是长期管理的良好辅助手段。

4. 功法锻炼与生活调摄：治病防病，防重于治

中医强调“三分治，七分养”，日常养护在糖网防治中占据重要地位。

饮食调摄：在控制总热量的前提下，可适当食用枸杞、菊花、山

药、桑椹等滋阴明目之品，避免辛辣燥热食物。

情志调节：肝喜条达而恶抑郁，情绪不畅会加重气滞血瘀。保持心情舒畅、心态平和，对糖网患者尤为重要。

作息规律：中医认为“人卧则血归于肝”，夜间是肝血濡养双目关键时段。建议晚上11点前入睡，避免熬夜耗伤肝血。

适度锻炼：太极拳、八段锦等传统功法强调“形气神”并练，既能调节血糖，又可促进全身气流畅通，对眼部微循环有间接改善作用。

## 中西医结合：优势互补，守护光明

需要强调的是，中医传统疗法并非替代西医治疗，而是在西医保驾控糖、激光光凝、抗VEGF注射等基础上的综合补充。对于非增殖期糖网，中医早期介入可延缓或阻止病情进展；对于需要激光或手术治疗的增殖期患者，中药内服和外治疗法可减少术后并发症，巩固治疗效果，降低复发风险。世界中医药学会联合会发布的《国际中医临床实践指南·糖尿病视网膜病变》指出，中西医结合治疗糖网，既能改善眼部问题，又能缓解糖尿病患者常见的乏力、口干、睡眠障碍等全身症状，实现“既治眼，又调身”的整体目标。

糖网可防、可治、不可怕。关键在于早发现、早干预——1型糖尿病患者发病5年后应每年查一次眼底，2型糖尿病患者确诊后即应开始眼底筛查。在有效控糖的基础上，借助中医传统功法的整体调理优势，从疏肝理气、益气活血入手，综合运用中药内服、眼部刮痧、核桃灸、穴位贴敷等多种手段，糖尿病患者完全有希望守住眼底那片“晴朗天空”。



## 为重症心衰患者重装“生命节拍器”

近日，长沙市第四医院成功完成首例LOT-CRTD植入术，为58岁重症心衰患者贺女士重装“生命节拍器”。术后患者心功能明显改善。该手术标志着医院在重症心衰治疗领域取得新突破。

通讯员 李婷 陈林林 摄影报道

## 雨夜急援：护士上门为92岁老人重置胃管

本报讯（通讯员 吴秀丽）雨夜急援，守护高龄安康。不久前的一个夜晚，湖南中医药大学第一附属医院“互联网+护理服务”平台接到紧急求助，一位92岁脑梗卧床老人不慎拔除胃管无法进食，护士邓素琼主动请缨，冒雨连夜上门，精准完成胃管置入，用专业与温暖打通医疗服务“最后一公里”。

据悉，家住长沙市雨花区劳动路的刘奶奶今年92岁，因脑梗长期卧床，当晚不慎将胃管拔除，无法正常进食，家属情急之下通过平台紧急预约上门护理。

接到调度信息后，护士邓素琼迅速整理无菌物资、消毒用品，

冒雨赶往老人家中。考虑到老人年事已高、咽喉反射弱、配合度差，邓素琼严格遵循无菌操作规范，耐心安抚、精准操作，顺利完成胃管置入。

术后，邓素琼还详细向家属讲解胃管日常护理、应急处理及卧床老人并发症预防知识，细致的服务让家属连连致谢。

自2025年4月以来，该院持续推进“互联网+护理服务”，采用“线上预约+线下上门”模式，聚焦高龄、失能半失能、术后康复等特殊人群，提供管道维护、中医理疗、伤口护理等多元化服务，充分发挥中医药优势，切实为群众居家康复提供便利。