

# 古代人近视了怎么办?

◆ 壹读百科

首先,细细数数周围有多少人戴着眼镜,多少人戴着隐形眼镜?作为一个新时代的大好青年,有人感叹,近视都对不起追剧的电脑和“刷刷刷”的手机。

那么古人呢?挑灯夜读,焚膏继晷看一晚上书怎么可能不近视?

## 蜡烛一根400文,你用得起吗?

白天读书自然光没什么大问题,眼睛劳损大多发生在夜读的时候。

据书籍记载,先秦时期多用动物的油脂,放在特制的青铜灯罩里,中间插上一根芯子,又叫“脂烛”。两汉魏晋时期慢慢开始使用蜂巢里产生出的蜜蜡,不过蜜蜡燃点低,遇热马上化为液态,因此没有办法做成蜡烛的形状。

蜡烛正式发明大约是在唐代,白蜡是寄生在女贞树上的雌性白蜡幼虫的分泌物,宋、元间人周密所著《癸辛杂识》有专门记载:“每以芒种前,以黄布作小囊,贮虫十余枚,遍挂之树间。至五月则每一子出虫数百,遗白粪于枝梗间,此即白蜡,则不复见矣。至八月中始剥而取之,用沸汤煎之,即成蜡矣(其法与煎黄蜡同)。”

白蜡熔点 82.9℃,质地硬而脆,燃烧时不至于变成液态,这个时期蜡烛才能被做成细长的柱状物使用。白蜡在明代时产量大增,从而取代蜜蜡成为制取蜡烛的主要原料。

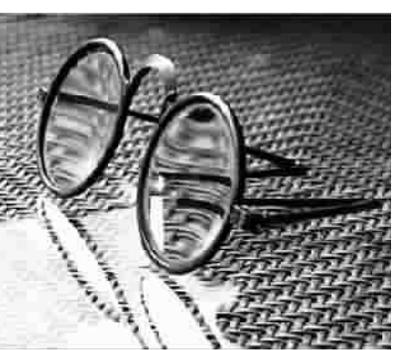
虽然蜡烛已经有了比较成熟的形态,但是因为生产成本高昂,普通老百姓是用不起蜡烛的。

北宋时期秉烛每条 400 文,常料烛每条 150 文。按照北宋当时的物价来看,10 文钱就可以买到一斗粮食,也就是现在的 12.5 斤。

一条秉烛可以换 500 斤粮食。按照一晚平均烧 3 根来算,秉烛夜读一晚上就要花费 1200 文,合 1500 斤粮食。

普通老百姓哪里有钱买秉烛,他们晚上照明多用灯油,宋代的灯油一般为植物油,这些植物油既用来食用,又用来点灯照明。“庆元间,油钱每斤不过一百会”,即一斤灯油 100 文钱。宋代读书人乔行简酷爱读书,常常夜以继日,“每夜提瓶沾油四五文,藏于青布袖中归,燃灯读书”,如此可见燃灯一晚耗费灯油大概 5 文钱,比起蜡烛确实要便宜很多。

古人读书刻苦,眼睛难道不会近视的吗?在那个没有眼镜没有激光治疗术的漫长岁月里,要怎么熬过被老眼昏花和近视眼折磨的漫长岁月?



清代早期眼镜一般都用来进贡,皇帝会把质量一般的作为赏赐赏给有功的大臣,得到赏赐的会把这视为无上荣耀。

更穷一点的连灯油也烧不起,只能在晚上映着月光读书。宋代石恪年轻时十分好学,“昼夜诵读,贫无烛,至梯屋就月视书。”

由于光线暗,加上灯油燃烧时冒出的黑烟,为人熟悉的唐代诗人白居易、宋代诗人杨万里、黄庭坚、陆游都是眼疾重症患者。

白居易小时候读书太用力,以致后半辈子一直生活在眼疾的困扰中,痛苦难耐的白先生倾毕生心血写了《眼暗》一诗:

早年勤倦看书苦,晚岁悲伤出泪多。  
眼损不知都自取,病成方悟欲如何?  
夜昏乍似灯将灭,朝暗长疑镜未磨。  
千药万方治不得,唯应闭目学头陀!

## 古人创造的治近视大法

《本草纲目·菖蒲》记载:“石菖蒲置一盆于几上,夜间观书,则收烟无害目之患。”菖蒲在古代被誉为“花草四雅”,可不单单是因为观赏价值高,主要是因为它有吸收有害黑烟的功效。

也有人直接从灯油上着手,把普通的植物油换成枸杞子榨出的油,宋代赵浩《养病漫笔》记载:“枸杞子榨油,点灯观书,能益目力。”

老少咸宜的方法是外洗法,《苏沈良方》

卷七“治诸目疾”条,记载了一种外洗眼目法:“上盛热汤满器,铜器尤佳,以手掬熨眼,眼紧闭勿开,亦勿以手揉眼,但掬汤沃,汤冷即已。若有疾,一日可三四为之,无疾一日两次,沃令眼明,此最治赤眼,及睑毗痒。”

方法就是打一盆热水,用双手洒在紧闭的眼睛周围,据记载苏轼本人因写过劳所患的目痛,“沃之而愈”,邵宗宗长期坚持洗目,“令昏目复明,遂能读小字。”

有没有效果不好说。至少从讲卫生这一点上,是不错的。

剩下的一种方法是吃中药,药补加上食补。《本草纲目》记载多种药物有明目助读的功効,比如芫菁花“主治虚劳眼暗,久服长生,可夜读书”,槐实“令人可夜读书,延年益气力”,苍术“治目盲,燥脾去湿宜用”。

各种医学典籍中也记载了不少方剂用于治疗眼疾,比如加了磁石和朱砂的神曲丸;熟地、黄连、决明子、没药、菊花、防风、羌活、肉桂调制而成的地黄丸;巴戟天、肉苁蓉、五味子枸杞子、菊花组成的菊睛丸等等。

除此之外,黑豆和枸也是治眼病的首选,《冷庐医话》记载一人患上病目之后专服黑豆,并佐以洗目法,半年而愈,“因服小黑豆勿

辍,凡二十余年,迄今目光如旧,灯下可作细字,未始非此方之力。”

元明之际,禁咒术成为治疗疾病的一个正式科目,病人术前斋戒百日,不行淫欲,施术当日焚香,沐浴。

另一种是火骨针灸法,大小骨针,用前先用火烤,刺入对应穴位,即可治疗眼疾。《针灸易学·眼目门》《奇效良方》《针灸问答》都提示,灸大小骨空穴七壮,可以治愈多种眼疾,如眼睑赤烂、迎风冷泪等等。

## 真的没有眼镜吗?

那么,古代真的没有眼镜吗?当然不是。

眼镜出现之前,中国人民已经发明了读书必备利器:放大镜。国内现已发掘的最早的镜片是东汉王室刘荆的墓中出土的金圈嵌水晶放大镜,该镜直径 1.3 厘米,嵌水晶直径 1.1 厘米,边厚 0.2 厘米,中间厚 0.3 厘米,可以放大物体 5 倍。

而真正意义上的眼镜传入中国是在明代宣德年间,西方文艺复兴时期天文学获得了极大发展,凸透镜和凹透镜的应用促成了眼镜的发明。此后,眼镜被西方传教士带入中国,清朝后期真正流行开来。

清代的眼镜片有水晶、茶晶、墨晶及玻璃之分,镜片一般为圆形或者椭圆形,眼镜架梁有金、银、铜、骨、玳瑁、牛角、黑漆木描金花边及丝绳等等。眼镜盒有圆形、椭圆形、桃心型、长方形等,质地有绿鲨鱼皮套、丝绸、紫檀木等等。

清代早期眼镜一般都用来进贡,只有皇族成员有资格享用,中期以后我国有了自己的眼镜生产作坊,产量有所提升,但还是主要用来进贡,皇帝会把质量一般的作为赏赐赏给有功的大臣,得到赏赐的大臣会把这视为无上荣耀。

对于大多数没钱的普通人来说,还是乖乖地回家吃药洗脸吧。

摘自《小康》2016年05月中

广告
国企正规军

先体验 | 后装修

仅限 2天

百姓装潢咨询展

家居体验馆 | 7月9日-10日

宜山路439号 七建大厦5楼 (轨道交通三、四、九号线宜山路站)

(周六-周日 9:00-17:00) 活动现场签单可享以下5大优惠

现场选材料 装修更简单 | 活动当天 现场建材下订 可返最高500元

(下订定金为1000元)

**1** 设计费 5折  
(限100名)

**2** 送“半个厨房”  
优惠 (限100名)

**3** 建材下单  
返现金 (详见优惠细则)

**4** 送“百姓3D云设计”  
体验资格 (限100名)

**5** 签单送百姓小推车  
一辆 (限100名)

百姓装潢总公司: 石龙路346号(近永川路) 咨询电话: 54081777	普陀: 曹杨路117号 咨询电话: 62034301	长宁: 长宁路441号(近江苏路) 咨询电话: 62115090	闵行: 漕宝路1507-2号(近龙茗路) 咨询电话: 54851534
虹口: 四平路186号(近临平北路) 咨询电话: 55153968	宝山: 长江西路1793号(近通河路) 咨询电话: 56753588	天山: 天山路143号 咨询电话: 52832990	松江: 绿城路通联路口(九号线新城站) 咨询电话: 67733961
杨浦: 黄兴路1649号(大润发对面) 咨询电话: 55058108	浦东: 浦东南路1956号(塘桥) 咨询电话: 58711001	沪北: 沪太路1005号(近灵石路) 咨询电话: 62030824	家居体验馆: 宜山路439号5楼 咨询电话: 64263560
真光: 真光路1459号(近曹安路) 咨询电话: 52759753	上南: 上南路3102号(近杨思路) 咨询电话: 58329023	江桥: 金沙江路2907号 咨询电话: 69101188	闸北: 共和新路2307号(马戏城对面) 咨询电话: 56032324
周家嘴路: 周家嘴路1901号(近通北路) 咨询电话: 65040455	张杨: 张杨路2085号(六号线北洋泾) 咨询电话: 58600228	金山: 卫清西路306号(近蒙山路) 咨询电话: 57283300	徐汇: 零陵路751弄13号(万体馆对面) 咨询电话: 64688221
五角场: 邯郸路589号2楼(苏宁电器旁) 咨询电话: 51059358	锦绣路: 锦绣路1875号 咨询电话: 68405737	南翔: 沪宜公路339号(近古猗园路) 咨询电话: 69952638	石龙: 石龙路346号(近永川路) 咨询电话: 54084120

建材集团
上海百姓装潢有限公司
咨询热线: 54081777 800-6200-425
公司网址: www.shbx.com.cn
报修电话: 54080999

活动详情详见现场海报