



惊人的 视力自然恢复保健书

(美)威廉·贝茨 著 尹来莹 译

PERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

风靡美国、英国、德国、澳洲、法国、西班牙等国家的有效疗法
上百万人通过本书介绍的方法治愈了屈光不正

近视、远视、斜视、弱视，老花眼、白内障
——|等视力问题均适用|——

美国著名眼科专家贝茨博士的毕生研究成果
不用手术和药物，就能摘掉眼镜、恢复视力

▶缓解疲劳▶摘掉眼镜▶恢复视力

安全、有效、自然的
贝茨疗法

无任何副作用



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

惊人的 视力自然恢复保健书

PERFECT SIGHT
WITHOUT
GLASSES

(美)威廉·贝茨 著 尹来莹 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

美国著名的眼科专家威廉·贝茨博士提出了简单、方便、实用的改善视力的新观点,并且帮助许多儿童改善了视力,摘掉了眼镜。很快,贝茨视力恢复方法在美国、德国、澳洲、法国和西班牙等地区引起广泛响应,它是一种被许多眼科专家认可并倾力推荐的安全、有效的自然疗法。

图书在版编目(CIP)数据

惊人的视力自然恢复保健书 / (美) 贝茨著; 尹来莹译. -- 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 1
书名原文: Perfect Sight Without Glasses
ISBN 978-7-5170-4088-0

I. ①惊… II. ①贝… ②尹… III. ①眼—保健
IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第025707号

策划编辑: 杨庆川 / 曹亚芳 责任编辑: 杨庆川 加工编辑: 曹亚芳 封面设计: 张佩战

书 名	惊人的视力自然恢复保健书
作 者	(美)威廉·贝茨 著 尹来莹 译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	创智书装
印 刷	北京中振源印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 15印张 120千字
版 次	2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	42.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究



基本科学原理

你是不是看不清书上的文字？你有没有感觉到每当想看某句话的第一个字的时候，总是看得不清楚？你是不是觉得在你看某一个字的时候，它旁边的字清晰度与它相同，甚至更加清晰？而你又有没有发现每当你努力睁大眼睛想要看清楚的时候，却反而更加看不清楚？

现在，请闭上眼睛稍作放松，在脑中想象一种你可以轻松记住的颜色，黑色或白色。眼部得到放松或者紧张感完全消除后慢慢睁开眼睛，看向某句话的第一个字或一个词组，此时如果眼部已经部分或完全放松，视野中字或词的清晰度就会有所提升，也可能十分清晰，最清晰的字与其他字相比较小。

睁眼后迅速闭眼，此时脑中仍然想象着上述颜色，感到放松后再次睁开双眼。重复几次上述动作后，你很快就会发现，即使睁眼后再闭眼的动作不再那么迅速，视野中的字或词也不会像之前那样再次变得模糊。

如果你的近视力正常而远视力出现问题，则应该将上述动作中的字或词放在远处。

通过以上方法，你就可以发现不戴眼镜改善视力的基本原理了。



作者致辞

本书意在列举一系列事实和理论，非常欢迎读者提出有力反驳。

在眼科学中，由于理论常常被称作事实，所以近100多年来，很多真理被掩盖、许多研究无疾而终。由Young、Von Graefe、Helmholtz和Donders提出的关于视力现象的解释误导了我们，令我们忽视或歪曲了很多事实，而这些事实本来可以引导我们发现屈光不正的真相，从而避免无数的人类悲剧。

在将我的实验结果公诸于世之时，我要对E. C. Lierman女士表达由衷的感谢，她在这充满艰辛和失败的四年中积极配合，才使此项工作画上圆满的句号。另外，我想要对所有为我提出建议以及提供更加直接帮助的人们一一道谢，鉴于他们要求不必署名，我只能在此笼统地表达感谢。

由于本书读者有相当一部分并非眼科学专业人士，因此我在编写过程中已尽量采取通俗易懂的方式进行表达，从而使对眼科学不熟悉的读者能够更轻松的理解本书内容。



目录

第一章	无需眼镜，视力可以治愈和缓解.....	001
第二章	同步视网膜检影法.....	011
第三章	传统调节理论的依据.....	015
第四章	通过动物实验探究眼部调节的事实.....	027
第五章	从眼睛的反射映像看调节的真相.....	039
第六章	从临床观察看调节的真相.....	051
第七章	眼部屈光的变化性.....	057
第八章	眼镜无法改善视力.....	063
第九章	屈光不正的原因和治疗方法.....	071
第十章	眼睛完全放松，才会获得完美视力.....	083
第十一章	中心注视时，视力是最佳状况.....	091
第十二章	手掌遮挡法.....	099
第十三章	记忆改善视力.....	111

第十四章	想象改善视力	121
第十五章	视线的移动与摆动改善视力	131
第十六章	有缺陷视力和正常视力的幻影	143
第十七章	最佳视物和最劣视物	153
第十八章	老花眼的成因及治疗方法	157
第十九章	斜视以及弱视的病因	167
第二十章	斜视和弱视的治疗方法	173
第二十一章	飞蚊症的成因和治疗方法	181
第二十二章	家庭疗法	187
第二十三章	学校预防近视失败的原因	191
第二十四章	学校成功防治近视的方法	197
第二十五章	艾米丽的故事	207
第二十六章	思维和视觉	213
第二十七章	患者来信	223



第一章

无需眼镜，视力可以治愈和缓解



大多数眼科学者都认为屈光问题已有定论，并且不容乐观，而事实上现代人都不同程度地遭受屈光不正的困扰。这些眼科问题不但会带来很多烦恼和痛苦，同时也十分危险，但是专家却告诉我们除了戴上眼镜这种光学支架之外，并没有其他的治愈和缓解方法，而这些眼科问题在现代社会中却无法避免。

众所周知，人体并不完善。在人类生存发展的过程中，自然本身对人体出现的某些功能失调现象负有重大责任，如大自然创造的阑尾就让人类备受困扰，即便如此，也比不上它在创造眼睛时犯下的“错误”。

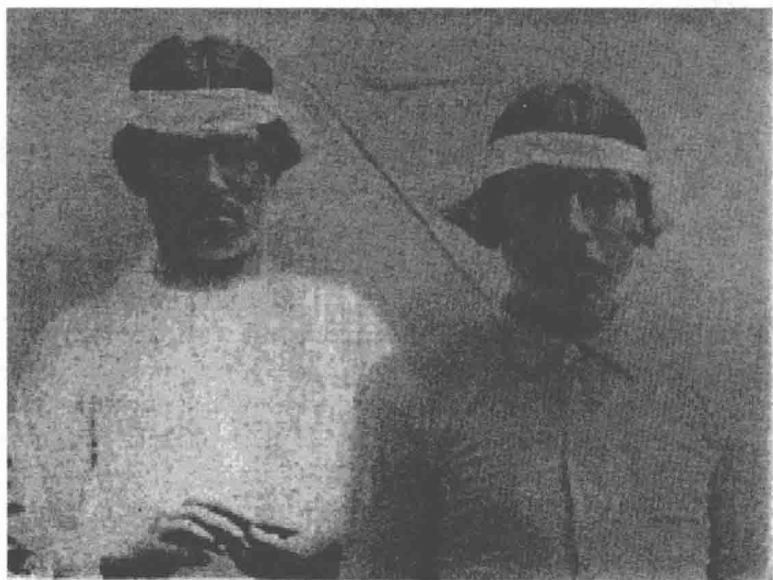


图1-1 巴塔哥尼亚人

在美国圣路易斯举行的世界博览会上，参与者就原始部落的视力状况进行了试验，结果均为正常。但也许是因为这些原始部落的人从未拍摄过照片，所以面对镜头时，他们看起来全部有近视问题。（详见第九章）

程，可以满足人类的一切用眼需要。那时人类需要捕猎、放牧、耕作和战斗，专家说当时人类需要的主要是远视力。由于眼部放松可以缓解远视力状况，所以视觉应当和声音感知一样不需要肌肉运动而是通过消极

眼科医生一直告诉我们：人类视觉器官的存在目的和现代社会并不相符，因为数万年并不存在学校、印刷机、电灯和电影，而眼睛在那之前却早已完成进化过

动作实现。据推测，近视力却并非如此，其在短时间内迫使肌肉进行调节，并且不会对调节机制施加任何压力。但是人们却忘了，原始部族的女性也会做针线活、绣花、纺织以及精良美观的艺术创作，而她们的视力状况却和男性一样好。

当人类学会通过书籍等印刷品相互交流思想的时候，眼睛被赋予了新的使命，初期只有少部分人受到影响，但在现今的发达国家中，多数人均受到这些影响。几百年前，即使高高在上的王子也不需要学习读写，而现代社会不管人们是否愿意，都必须上学接受教育，就算是学龄前儿童，也要到幼儿园里读书。我们的上一代人年轻时，书籍并不普及，且价格昂贵，但在当今社会固定或移动的各种图书设施馆让书籍几乎成为了所有人的日常用品。形形色色的报纸充斥着印刷劣质的各种专栏，造纸术的发明，使这种媒介的出现成为可能。现代人工照明取代了蜡烛，成为了主要的照明方式，这让现代人在原始人原本休息的时间得以继续工作和休闲，而电影的出现则进一步加快了这一进程。

我们是不是可以认为自然之所以创造出了总是能适应新需求的人体器官，是因为它对这些变化发展早有准



图1-2 非洲矮人

测试结果显示非洲矮人视力正常，但是照片中他们的表情却让人丝毫看不出这一点。

备？眼科学界的普遍观念是，自然不可能、也没有对此进行任何准备，并且即使视觉发展比其他发展更能反映人类文明的进程，视觉器官本身也不能完美承载这项历史任务。

很多事实表明，原始部族的人几乎不存在视觉缺陷，而在现代文明环境中90%的人却都存在视力问题，并且随着年龄增长而不断加重，40岁以上的人的视力几乎全部存在问题。大量数据可用于证明这个论断，甚至只需一个现代军队征兵时对入伍人员的视力要求就足以说明。

对于戴眼镜这种现行的一般疗法，眼科学界几乎没有微词，因为戴眼镜能免除药物治疗带来的副作用，眼镜之于有视力问题的人就如同拐杖之于残疾人。但是，眼科医师们也常常探究药物疗法的进程，虽然他们清楚这几乎是在做无用功。苏黎世的Sidler-Huguenin博士发表过一篇关于近视的论文曾



图1-3 菲律宾摩洛人

照片中的人视力均为正常，但除左上角一人由于闭着眼睛使我们无法看到眼部状况外，其余人看起来均有近视问题。

引起轰动，他认为无论眼镜或是任何已知的治疗方法几乎都不能预防屈光不正，也不能阻止常见并发症的进一步发展。

Huguenin博士的上述结论来自于他个

人诊所和苏黎世大学校医院中接触到的上千个真实病例，其中一些患者来自当地的教育机构，他表示虽然这些患者多年来一直“热衷于完全按照”医嘱进行治疗，有时甚至按照他的嘱托更换职业，但是仍然无法避免治疗失败。

Huguenin博士说：我从事眼睛屈光的研究已超过30年，我得出的结论与上述结论相同，即现行的所有预防和治疗屈光不正的方法均无作用。然而同很多人一样，我从很早开始就认为这个问题并非无解。

任何有过从医经验的眼科医师都知道，从了解的事实来看，屈光不正并非不可治愈，因为屈光不正自行痊愈的案例偶有发生，有时也会从一种类型自发转变成另一种类型。行内惯例是直接忽略这些会引起争议的事实，有时也用其他方法自圆其说。幸运的是，那些无论如何也要坚持旧理论的人在多数情况下都能给晶状体强加一个调节功能，从而给出貌似合理的解释。我们学到的理论告诉我们，晶状体能够通过改变弯曲度而调节人眼在不同距离处的聚焦状况。由于理论上稳定的屈光不正实际上并不稳定，所以理论家们一直在寻找能够解释这种现象的依据，他们发现可以默认晶状体有改变弯曲度的功能，这样不但可以实现正常调节，还可以解释屈光不正是由调节紊乱引起的，而真实原因则由此被掩盖。有远视的人既看不清楚远处也看不清楚近处的事物，是因为眼球前后距离太短，包括近处物体发出的会聚光线和远处物体发出的平行光线在内的所有光线均在视网膜后会聚，而并非正常情况下的视网膜上。而近视则是由于前后眼球距离太长，近处物体发出的光线会聚到视网膜上某点后，远处物体发出的平行光线却无法到达视网膜。一般认为，上述两种情况一旦形成就是永久性的，不同的是一种是先天的，另一种是后天的。因此，如果某人曾经有过

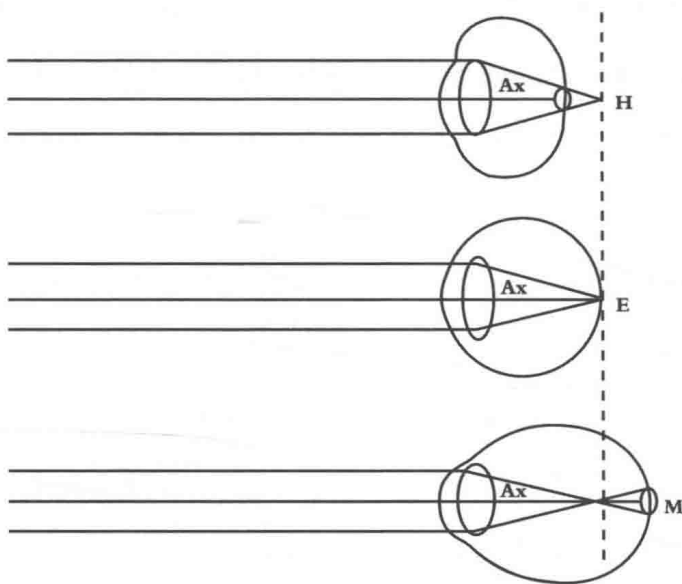


图1-4 远视、正视和近视的眼球图

H, 远视; E, 正视; M, 近视; Ax, 视轴。注意在远视和近视中, 光线并不会聚成一个焦点, 而是在视网膜上形成一个圆斑点。

近视或远视, 而其视力却又可以恢复正常或者度数不像从前那么大。按照常理眼球形状不可能发生变化, 所以在讨论远视恢复正常以及度数减轻的问题时, 专业人士给我们的解释是: 在看远距离和近距离物

体时, 眼睛适当增加了晶状体的弯曲度, 从而完全或部分地弥补了眼球的平面度; 而讨论近视时, 理论上的解释则相反, 认为近视是眼球本身弯曲度过大, 而度数增加是由于眼球弯曲度增大。换言之, 控制晶状体形状的所谓“睫状肌”被赋予了能够自由收缩的功能, 能够使晶状体持续呈现凸面状态, 且该理论认为上述功能仅适用于近处物体的成像。不懂医学的人看到这些奇怪的理论可能觉得很反常, 但是眼科医师认为只要将这种视觉器官的构成理念不断灌输给普通人, 久而久之, 人们在佩戴眼镜之后就会习惯在眼内滴入阿托品药水(一种常看眼科医生的人很熟悉的药水), 以使睫状肌变得麻木, 从而防止晶状体的弯曲度发生变化, 以帮助他们确定“隐性远视”并摆脱“显性近视”。

业内普遍认为晶状体干涉只是导致屈光不正变种的次要原因，且只在人年纪较轻时才有影响。由于人们到达一定年龄后（有些人在45岁以后），晶状体会失去部分弹性，所以也无须为此继续寻求看似合理的解释。但是散光现象可以消失、散光性征能够改变似乎让事情变得更加棘手。由于多数情况下人们认为角膜弯曲度均发生非对称变化，才使得光线不能会聚在一点，所以按照常理眼睛并不能完全克服该情况，可是散光和其他屈光不正却来去自如，这又无从解释。相关理论还表明，屈光不正可以自发形成，有些人能自发形成三个屈光度，我自己则能形成一个半屈光度。

我对纽约耳鼻喉科医院等机构的3万名患者进行了眼部检查，发现大多数情况下屈光不正不是自行康复，就是发生了性状改变。而我既不能忽略这种情况，也不能用传统解释方法欺骗自己，虽然这种方法能省去很多麻烦。我认为真

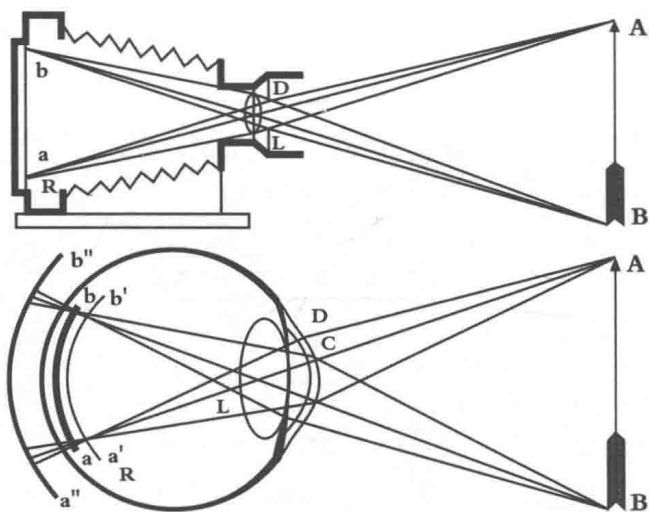


图1-5 眼睛如同一部照相机

照相机：D隔膜由重叠金属圆板组成，光线通过圆板进入相机内并被放大或缩小；L视网膜；R感光板（相当于眼睛的视网膜）；AB拍摄对象；ab感光板上的图像。

眼睛：C角膜，即光线实现第一次屈光的位置；D虹膜（相机的隔膜）；L晶状体，即光线实现再次屈光的位置；R正常眼睛的视网膜；AB看到的物体；ab屈光正常或正视眼看到的图像；b'远视眼看到的图像；a'' b'' 近视眼看到的图像。要注意a' b' 和a'' b'' 的光线分散在视网膜上，而不是像ab一样聚集在一点，所以最终成像模糊。

理永远不会变成谎言，这绝无例外。所以如果屈光不正无法治愈，则其不可能自行康复，也不会改变性状。

最后我发现近视和远视同散光一样，可以随意自行产生，近视形成的原因也并非我们长久以来认为的那样是由于看物体时距离太近所引起的，而是与看远处物体时眼球产生的张力有关，而看近处物体时眼球产生的张力则与远视有关。我还发现，屈光不正并不是永久性的，轻度屈光不正可以治愈，而重度屈光不正可以缓解。

为了探寻这些问题的答案，我为上千名患者做了眼部检查，而我接触到的真实案例越多，就发现事实和公认的观点差距越大。终于在几年前，我在对人类和低等动物的眼部进行了一些观察后，得出了这样的结论，即

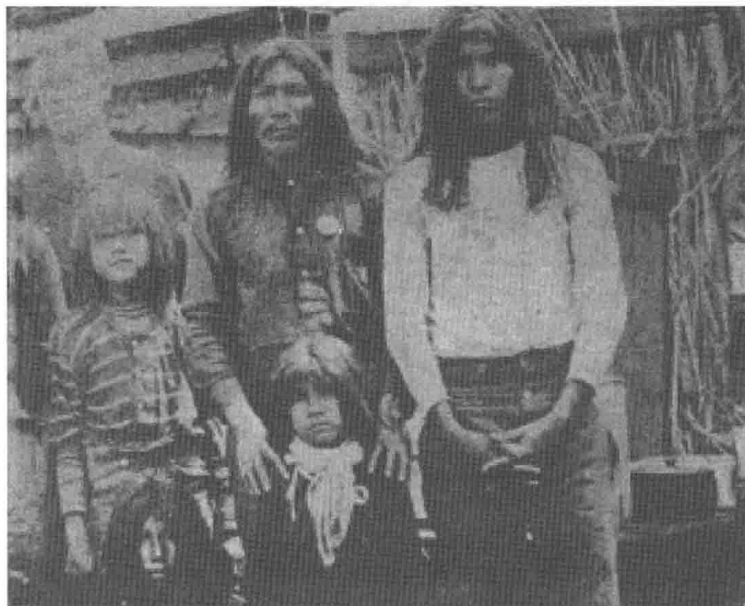


图1-6 墨西哥印第安人

晶状体并没有调节作用，能够对远近视野进行调节的结构位于眼内（就如同相机的调节结构位于相机里一样），该结构借助眼球外部的肌肉运动对自身长度进行调整。该结论得到了大家的认同。同时得到认可的还有我对屈光不正的说明，我认为屈光不正（包括老花眼在内）并非由眼球或晶状体结构内的器质性变化引起，

晶状体并没有调节作用，能够对远近视野进行调节的结构位于眼内（就如同相机的调节结构位于相机里一样），该结构借助眼球外部的肌肉运动对自身长度进行调整。该结论得到了大家的认同。同时得到认可的还有我对屈光不正的说明，我认为屈光不正（包括老花眼在内）并非由眼球或晶状体结构内的器质性变化引起，

而是由外附肌功能性紊乱导致，该紊乱可治愈。

进行上述说明时，我十分清楚自己正在对已经应用了半个多世纪的眼科学常识提出质疑，但是在事实的引领



图1-7 日本原住民阿努伊人

照片上的所有人看起来都临时出现了视力问题。

下，经过漫漫探索长路，我最终得出了上述结论，而现在我对自己过去的无知感到万分诧异。在探索重度近视的改善方法时，我采取了保守做法，将功能性近视和器质性近视区分开来，认为前者可以治愈或缓解，而对于后者，我接受了传统观点，认为其无法治愈。

