

青少年近视

远视 ● 弱视 ● 散光

眼的

自然治愈疗法

孙建国
姬英征
编著



推迟老花眼



科学普及出版社



ISBN 7-110-04723-7/R · 420 定价: 23.00 元

青少年近视眼的自然治愈疗法

孙建国 姬英征 编著

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

青少年近视眼的自然治愈疗法/孙建国等编著. - 北京:科学普及出版社,1999

ISBN 7-110-04723-7

I. 青… II. 孙… III. 眼屈光学-疗法 IV. R778

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41521 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.75 插页:1 字数:235 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-7000 册 定价:23.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内 容 摘 要

本书是一本介绍青少年近视、远视、散光眼和少儿弱视等屈光性眼病的自然治愈的科普读物。它重点对近视等眼病的自我有效防治,作了对比性说明。本书内容详实,图文并茂,方法科学,见解独到,行之有效,值得认真研读。

本书从每一种屈光性眼病的病因、预防、治疗三大方面系统讲解,更重要的是向读者介绍了作者 15 年来深入科学研究的成果:能够让青少年近视、远视、散光、弱视完全自我治愈的、人人可操作的科学方法。包括屈光性眼病的生理疗法、按摩疗法、运动疗法、耳穴信息疗法、食物疗法等。同时还把老花眼的推迟,少年、儿童斜视眼的家庭校正,分别给予介绍。每个人可以根据自己的需要,有针对性地选择运用。谁掌握了这些方法,谁就掌握了通向光明的“钥匙”。有了这本书,有屈光性眼病的朋友可以自我治愈;没有眼病的朋友可以预防近视、远视、弱视发生。这本书可以成为你生活当中的朋友。有“朋”在身边,不亦乐乎!

编著 孙建国 姬英征
编委 靳有文 薛俊 陈立新
李德祥 张清宽

责任编辑 张 日 赵 晖
封面设计 范惠民
正文设计 马慧萍
责任校对 刘红岩
责任印制 张建农

前 言

青少年的近视、远视、散光和少儿弱视能自然治愈吗？斜视可以自我矫正吗？中老年如何能推迟老花眼的到来及有效地提高视力，如何让眼睛长久保持明亮呢？这些是现代人类关心的重要问题之一。本书作者针对这些问题，进行了长达 15 年的研究，在研究的基础上，结合国内外最新、最科学的研究成果，对青少年屈光性眼病的自然治愈和老花眼的推迟进行了科学而深入地阐述，为青少年屈光性眼病的自然治愈探索出一条光明之路，为这些眼病患者带来了新的曙光。

本书是一部比较系统的关于屈光性眼病的综合专著。它既向广大读者介绍近视、远视、散光、弱视等的防治知识，又向眼科医生及专业研究人员介绍了近视防治的最新观点。青少年学生读完这本书，能够学会科学用眼，掌握自我保护眼睛的科学的方法、手段，使每个学生视力都有望达到 1.5 以上。近视、远视学生看完这本书，能够学会近视、远视的自我治愈方法，恢复 1.2 以上的视力。弱视学生掌握了书上知识，并经操作可达到正常视力(1.0) 以上。学生家长及教师看了这本书，能懂得如何为学生创造良好的用眼环境，使自己的学生或孩子的近视、远视得到自然治愈。中年人看了这本书，知道如何推迟老花眼发生；老年人看了这本书，能够有效地提高视力。

在我们的研究过程中，得到了河南省焦作市教委李永臻主任、郁亮副主任，焦作师范学校诸位领导，河南省教委

体卫处李岚老师的理解和支持,得到中国科学院、北京经络研究中心主任、著名经络专家祝总骧教授,中国运动医学学会副主任委员、北京体育大学学位副主席、博士生导师杨锡让教授,北京体育大学生理教研室主任、我的导师王瑞元教授指导帮助,祝教授、杨教授为本书分别作序,在此一并表示深深谢意!

近视防治研究十分不易,书中缺点错误在所难免,敬请读者批评指正。

孙建国
1999年7月



作者与著名经络专家祝总骧教授在北京留影

序 1

中医经络是人体健康长寿的基本生命保证系统。谁搞懂了这套知识,谁就能防病治病,健康长寿;谁掌握了它,不但能够自己健康长寿,而且还能运用经络知识为他人防病治病服务。

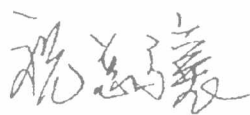
建国同志长期钻研中医经络,精通中国自然疗法,尤其是在近视眼的防治中,十五年如一日,付出了大量的心血,投入了大量的人力财力。这种致力为青少年眼屈光病寻找通向光明健康途径的刻苦钻研精神;严谨求实、大胆创新的科学态度是非常难能可贵的。

建国同志除了对动物进行近视模拟实验外,同时也在运用我们祖先传下来的宝贵医学知识为后人谋福利。他身为运动保健教师,不但掌握了现代保健知识手段,同时在中医针灸、按摩方面有较高的造诣。我们提出了“312”经络锻炼法,使人们掌握、运用经络知识,提高自我保健能力,不用药物而达到防病治病的效果,这一切都靠调整经络系统、提高人体免疫能力来实现。建国同志也是在中医经络学说的基础上,创编出一整套自然的眼屈光病防治疗法。这些方法简便易行,科学实用,无副作用,这套疗法能够有效地预防和治疗青少年近视、远视、弱视、散光等屈光性眼病。

现在青少年屈光性眼病的增多除了与电视的普及和电脑的增加有关,还因为人们普遍缺少科学的用眼知识和实用的保护、提高眼机能的科学手段。这本书主要是向广大在校生及学生家长、学校教师传授科学的用眼知识和有效

提高视力的方法。按照这些方法,通过锻炼提高眼机能而达到预防近视、远视、弱视、散光的目的,并能达到自然治愈青少年屈光性眼病的目的。

相信这本书上的方法能对青少年近视、远视、弱视、散光眼病患者带来福音。我们希望能更多的人了解和掌握祖国经络知识,有更多的人真正走上健康之路!祝全国的小朋友,人人都有一双明亮的眼睛。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '杨志强' (Yang Zhiqiang), written in a cursive style.

1998年12月
于北京经络研究中心

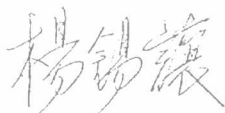
序 2

当前,近视、远视、弱视、散光等屈光性眼病严重地危害着广大少年儿童的视力及身心健康。如何有效地预防近视、弱视眼的发生发展是个重大的科学研究课题。对此,北京体育大学生理研究生孙建国同志进行了长期的深入研究,不但搞清了近视、远视、弱视等屈光性眼病的原因,同时还创造出了一整套提高眼生理功能的科学训练方法。这些方法通过对相应的部位进行良性刺激,能够产生好的生理效应,能起到对少年儿童近视、远视、弱视等屈光性眼病的预防、保健、康复作用。这无疑是造福广大青少年的文明之举,应提倡发扬。

建国同志刻苦学习、深入钻研的精神是令人敬佩的,他把多年的研究成果无保留地奉献给大家,使更多的人从中受益。这种无私奉献的精神显示出了一个人的高尚追求与可贵的人生观。

建国同志在研究过程中提出的一些新观点是建立在动物实验的基础上及少年儿童近视自愈的发生发展中,为了使我们的后代少发生近视、弱视等眼病,应进一步深入探讨。

希望广大少年儿童及家长能从这本书中掌握近视、远视、弱视、散光眼的防治知识,减少这些屈光性眼病的发生。祝我们的后代人人都有一双明亮的好眼睛!

A handwritten signature in black ink, appearing to read '杨锡让' (Yang Xirang), written in a cursive style.

1998年12月
于北京体育大学

目 录

绪论	(1)
第一章 近视眼	(11)
第一节 近视眼的屈光	(11)
第二节 近视眼的类型	(12)
第三节 近视眼形成的原因	(16)
第四节 介绍两种特殊的近视	(28)
第五节 近视眼的内外表现	(32)
第六节 近视的检查	(41)
第七节 近视的一般疗法	(47)
第八节 手术治疗近视的优劣及原理	(53)
第二章 近视在大脑中枢有固定占位	(67)
第三章 近视的预防	(73)
第一节 防近的深远意义	(73)
第二节 纠正不良的用眼习惯	(74)
第三节 预防近视的科学渠道	(82)
第四节 防近、治近必须从自我开始 ——重新建立条件反射	(94)
第五节 近视防治需要良好的环境	(97)
第四章 近视的自然治愈疗法	(99)
第一节 简易特效明目健脑操	(99)
第二节 高效明目健脑操	(115)
第三节 耳穴压丸旋睛法	(125)
第四节 耳穴按摩旋睛法	(134)
第五节 按特效穴	(134)
第五章 近视自愈疗法的科学依据	(138)

第一节	近视自然治愈的依据	(138)
第二节	科学实用的“明目健脑操”	(148)
第三节	“明目健脑操”是如何创编的	(151)
第六章	明目健脑操与经络	(158)
第一节	做“高效明目健脑操”的意义	(158)
第二节	经络的基本知识	(159)
第三节	做明目健脑操与简易特效明目健脑操对 经络的影响	(163)
第七章	远视及散光眼的自然治愈	(169)
第一节	远视的屈光	(169)
第二节	远视的分类	(170)
第三节	远视眼的内外表现	(171)
第四节	远视眼的一般疗法和自然治愈	(173)
第五节	散光眼	(176)
第八章	青少年斜视的预防和自然治愈	(180)
第一节	斜视	(180)
第二节	谈谈儿童“对眼”	(183)
第三节	婴幼儿斜视的自然疗法	(187)
第九章	少儿弱视的预防和自然治愈	(196)
第一节	弱视的病因及分类	(196)
第二节	弱视的表现及诊断	(198)
第三节	弱视的预防	(200)
第四节	弱视的一般疗法	(202)
第五节	弱视的自然治愈	(203)
第十章	谈谈老花眼的推迟	(207)
第一节	老花眼是不可逆的生理现象	(207)
第二节	老花眼可以推迟	(208)

第三节	推迟老花眼的方法 ·····	(209)
第十一章	提高眼机能的科学手段 ·····	(211)
第一节	眼外肌锻炼的具体方法 ·····	(212)
第二节	眼内肌肉的锻炼方法 ·····	(215)
第十二章	饮食与视力 ·····	(220)
第一节	食疗的优点与原则 ·····	(220)
第二节	近视的食疗 ·····	(224)
第三节	远视的食疗 ·····	(232)
第四节	老花眼的食疗 ·····	(234)
第五节	眼疲劳的食疗 ·····	(239)
第六节	弱视的食疗 ·····	(240)
第七节	与眼机能密切相关的食物 ·····	(243)

绪 论

一本好书,能使人读后,从中获得愉快和欢乐;一本好书,能给人以新的启迪;一本好书,能给人带来无尽的力量;一本好书,还能成为读者的良师益友,给读者的学习和生活导航!但愿我们这本书能给读者带来欢乐。我们相信,这本书一定会让读者理解和掌握以前不具有的知识。这本书取名为《青少年近视、远视、弱视、散光的自然治愈疗法,兼谈老花眼的推迟》,就是说,只要读者按照我们书上的方法和要求去做,并且能持之以恒,儿童青少年中,近视、远视、弱视、散光患者就能够在不长的时间内自然恢复视力,眼睛明亮。使那些没有其他器质病变而仅由屈光不正引起的视力不佳的眼睛(青少年和成年朋友)恢复正常视力。

这本书是在众多朋友的催促下动笔的。这是因为他们按我们的方法和要求去做,在短期内便达到了他们希望得到的结果。科学的、简便的、显效的治疗方法应当是为大众服务的,所以,经过十四年研究后,我们才写出了这本书,向大众介绍我们的研究成果和科学方法、手段和具体要求,以使更多视力不佳的朋友获益。希望读者朋友看完这本书,能提出宝贵意见,使我们今后的研究工作更加完善,不断进步,也希望我们的同行、前辈和专家教授给以批评指正,使我们今后的研究中有新的进展。

首先我向读者介绍几个典型事例。

我们长期对近视进行研究,经过十几年的精心钻研,不

断地探索,终于创制出了一整套使青少年朋友的近视眼在自然条件恢复正常视力的办法。“近视的自然治愈”好像是天方夜谈,许多朋友可能不相信。作为一个生理研究者,我是以严谨的态度对待科学研究的。现把发生在我们周围的一些真实的事情跟朋友们谈一谈,希望大家也有这样的好结果。

事例 1:河南省焦作市新华书店的业务主任张威,了解到我正在研究近视的预防及治疗近视的方法,又听说我在焦作师范学校推广我们创编的新眼保健操,预防和治疗近视的效果很好,就找到我,让我给他的女儿张昕治疗近视。他说经医院诊断,女儿眼睛散光、近视,经省、市几家医院治疗,效果不佳,请我帮忙。他把小张昕带到我家里。在我家那个光线不太亮的客厅里,我让她站在视力表前先测视力,结果是左眼视力 0.5,右眼视力 0.8(见图 1 张昕做操前近视的情景)。



图 1

接下来我给她进行按摩治疗(见图 2,作者为张昕治疗近视)。大约过了 30 分钟,同样条件下,我让她再测视力,结果视力由原来的 0.5、0.8 分别提高到 1.2、1.5。这时,她父亲非常高兴。我让小姑娘自己按我的要求去做,并说:“过一会儿你的视力还会提高。”结果,在我跟她父亲聊天的时候,她告诉我们,视力表上所有 E 字她都看清了,而且她能看清最下边 2.0 一行所有字母 E 口朝的方向(见图 3 近视自愈后的小张昕)。这前后只用了约一个钟头的时间。我和她父亲都很高兴。我交待了一些简单事项,并要求她坚持做我教的操。两年后的一天,我见到张威,问起他女儿的视力,他十分高兴地告诉我,他女儿的视力一直很好,小姑娘一直是严格按我的要求做的。虽然两年中有反复,但小姑娘的视力始终没下过 1.5。这全是自我保护、自然恢复。这件事是 1995 年 8 月发生的,在这几年中,张昕的视力有所波动,但从没有低过 1.2,至今小张昕的视力一直很好。



图 2