

E



拯救视力

给孩子的76种自然视力改善法

(澳) 珍妮特·古德里奇 著

屠颖 译

自然视力改善法

- ▶ 不依靠眼镜和手术，没有损伤和痛苦
- ▶ 减轻近视、远视、散光、斜视等功能性视觉模糊
- ▶ 轻松护眼，从繁忙的学习中和电脑前拯救视力



拯救视力

给孩子的76种自然视力改善法

(澳) 珍妮特·古德里奇◎著 屠颖◎译



 北京出版社 出版集团
北京出版社

著作权合同登记号：图字：01-2005-5355

Help Your Child to Perfect Eyesight Without Glasses by Janet Goodrich

Copyright © Janet Goodrich

Published by arrangement with Sally Milner Publishing Pty Ltd.

P.O.Box 2104, Bowral NSW 2576, AUSTRALIA

中文简体字的出版由 Sally Milner Publishing Pty Ltd. 授权。未经北京出版社许可，任何单位或个人不得对书中文字、插图等任何部分以任何形式进行复制。

版权所有，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

拯救视力：给孩子的76种自然视力改善法 / (澳)珍妮特·古德里奇著；屠颖译。—北京：北京出版社，2006

ISBN 7-200-06101-8

I. 拯… II. ①珍…②屠… III. 青少年—视力保护
IV. R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第075893号

拯 救 视 力

给孩子的76种自然视力改善法

ZHENGJIU SHILI

(澳)珍妮特·古德里奇 著

屠颖 译

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100011

网址：www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京頤园印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 16开 13.75印张 130千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数1—8000

ISBN 7-200-06101-8/R · 303

定价：28.00元

质量投诉电话：010-58572393

亲爱的读者们：

“在检查视力后我们发现你的孩子视力有缺陷，请带他找验光师进一步检查配镜。”这时，你是否依然在唉声叹气，而且就这么让孩子明亮的眼睛在一两年后的学校生活中，永远被锁在朦朦胧胧的世界中？而越来越厚的“瓶子底儿”只会让你恨得牙痒痒的？

现在，你仅仅作作为父母或是祖父母，只要带着爱心和希望，就能够为一个不完美的视力报告带来一段绚丽多彩的冒险历程，带来一个小小的奇迹，为了你自己，也为了你的孩子。

一步一个脚印地通读本书后，你和你的家人就会对视力模糊的起因有一个更深层次的理解。以自然的方法重获清晰的视力，可以让你在今后的道路上从此丢掉眼镜这个拐杖。

有视力问题的孩子们需要大量实用而又简单的视力改善游戏。好好利用这本书，反复地利用它，一定会点燃你心中的希望，也会帮助那些孩子们从此告别眼镜！

珍妮特·古德里奇

在阅读本书前，有一点特别提请您注意：自然视力改善法是一种纯自然的方法，包括视力游戏、视力训练、穴位按摩、心理疗法等，属于一种非医疗性质的练习法。如果您或孩子出现视力模糊，请您先去正规医院就诊，排除器质性疾病后可利用本书改善视力。本方法适用于功能性而非器质性视力模糊。



目录

CONTENTS

我为什么要写这本书 >>>1

拯救孩子的视力迫在眉睫	2
眼科专家的中肯建议	2
如何利用这本书	3
谁能从这本书中获益	4
轻松游戏，提高视力	5
告别眼镜	5

第一部分 关于儿童视力的新观点 7

在这里，你会找到珍妮特自然视力改善法的背景、理论以及如何正确看待眼科权威的建议。智力和视力的发育阶段在本部分进行了介绍，它会帮助你决定什么时候可以进行特殊的视力训练。孩子的哪怕一点点进步和愉快感在所有阶段都是最重要的。

第一章 别让眼镜遮住心灵的窗口 >>>8

戴眼镜的利与弊	8
校园近视，不容忽视	9
珍妮特·古德里奇自然视力改善法的起源	9
儿童视力新观点	14
为什么不试试自然的康复方法	15

第二章 导致视力缺陷的原因 >>>16

什么是视力	16
怎样判断视力缺陷	16
导致视力缺陷的原因	17
视力缺陷的真正原因	19

第三章 眼科常规治疗和自然视力改善法 >>>22	
眼科医生与自然视力改善法教师的不同治疗方式	22
从容就诊，作出正确选择	23
心中有数，手术慎重	24
过渡型眼镜会很有帮助	25

第四章 父母的力量 >>>28	
放飞思想，选择最适合孩子的疗法	28
建立一个视力日志	30
将重要的事件与感受记录下来	31
孩子的情况	32
就诊资料	33
计划孩子的视力游戏活动	33

第五章 儿童的视力发育 >>>36	
什么是儿童	36
童年时期的特殊性	36
尊重孩子的自我调节	37
别小看婴儿的感知能力	38
关注孩子成长的脚步	39

第二部分 每个孩子都能拥有敏锐的视力 47

了解反射点和按摩的微妙力量。用交叉爬行舞蹈来开启大脑，然后是摇摆游戏、晒太阳、蒙眼睛以及其他视力游戏，这些活动将会提高视力，并且可以起到预防眼睛疲劳的作用。它们是帮助孩子远离眼镜的基础。

第六章 孩子身体中的穴位反射点系统 >>>48	
按摩反射点提高视力	48
读懂孩子的暗示性语言	49
按摩激活孩子体内的能量流	50
自然视力改善法——穴位按摩	51
方法 1. 平和穴的按摩	51
方法 2. 爱之穴的按摩	52



方法 3. 天使之翼穴的按摩	53
方法 4. 明眸穴的按摩	54
方法 5. 丑小鸭穴的按摩	54
方法 6. 发痒区的按摩	55
方法 7. 婴儿与儿童的全身按摩	55
方法 8. 斜方肌的按摩	56
方法 9. 颈部肌肉的按摩	57
肌肉和穴位按摩时间表	57

第七章 视觉在大脑中形成 >>>58

眼睛由大脑支配	58
大脑两半球各有所长	59
请给予孩子更多的理解	61
自然视力改善法——大脑游戏	61
方法 10. 短期和长期的记忆游戏	61
方法 11. 促进大脑两半球功能融合的游戏	62
方法 12. 交叉爬行舞蹈	63

第八章 锻炼双眼在移动中观察物体 >>>68

眼睛通过扫视运动观察世界	68
婴儿在运动中成长发育	69
自然视力改善法——运动游戏	70
方法 13. 摇椅	70
方法 14. 摇摆、转动、跳跃	70
方法 15. 小鹰式摇摆舞蹈	71
方法 16. 观察面孔	71
方法 17. 做一个运动的玩具	72
方法 18. 神奇的鼻子铅笔	74
方法 19. 神奇的鼻子画笔	77
方法 20. 看图填色	78
方法 21. 神奇的鼻子羽毛	78
方法 22. 远-近摇摆	79
方法 23. 球类游戏集锦	80

方法 24. 彩虹缎带魔杖	80
方法 25. 快乐地眨眼	81
方法 26. 呼吸和打哈欠	81
运动游戏时间表	82
自然视力改善法——核心视力游戏	82
方法 27. 视网膜中心凹之旅	83
方法 28. 让景象更模糊	84
方法 29. 核心杂物箱	84
方法 30. 数数游戏	85
方法 31. 寻找隐藏的动物	85
用核心视力看视力表	86
核心视力游戏时间表	86

第九章 眼睛也需要阳光和颜色 >>>88

太阳镜对孩子有好处吗	88
思维喜欢阳光食物	89
为什么眼睛需要阳光	90
自然视力改善法——阳光游戏	90
方法 32. 晒太阳游戏	90
方法 33. 出生前的日光浴	91
方法 34. 克服怕黑	91
自然视力改善法——颜色疗法	92
方法 35. 蓝色的环礁湖	93
阳光游戏时间表	93

第十章 让孩子们在想像和颜色中放松 >>>94

孩子越放松就越有活力	94
多留些时间与孩子交流	95
自我暗示训练	96
自然视力改善法——想像游戏	96
方法 36. 蒙眼游戏	96
方法 37. 睡前故事	98
方法 38. 丑小鸭的故事	98
方法 39. 想像颜色, 感受色彩	100
方法 40. 别把想像力丰富当坏事	100
方法 41. 克服恐怖想像	101



方法 42. 雕刻恶魔	102
想像游戏时间表	102

第十一章 好情绪带来好视力 >>>104

别让孩子把内心感受封存在眼镜后面	104
七种情感	105
自然视力改善法——情绪游戏	107
方法 43. 会说话的眼睛	107
方法 44. 演戏	108
方法 45. 融合沙滩球	109
方法 46. 深呼吸	112
方法 47. 像狮子一样打哈欠	112
方法 48. 吸气—呼气	112
方法 49. 愉快地看吧，唱吧	113
情绪游戏时间表	113

第十二章 不用眼镜搞定视力检查 >>>116

秘诀	116
别让视力检查给孩子带来压力	116
自然视力改善法——视力表训练	117
方法 50. 制作自己的视力表	117
方法 51. 闪亮的白光	119
方法 52. 白色物体大集合	119
方法 53. 描绘白色	120
轻松阅读快乐无限	122
克服朗读恐惧	123

第三部分 对症治疗 125

利用本部分可以为视力异常的孩子设计一套治疗程序，了解哪些活动比较适合你的孩子，选择适合你的孩子的活动，循序渐进地进行，一个视力游戏进行一个月也许是最好的。坚持做医疗记录和写个人日记，并且记录下孩子病情的好转和视力的进步。

第十三章 近视 >>>126

孩子怎么患上了近视	126
摘掉近视眼镜换上过渡型眼镜	127
扭转近视个性	128
自然视力改善法——改善近视游戏	130
方法 54. 轻松游戏改善视力	130
方法 55. 钓鱼竿的故事	131
改善近视游戏时间表	132

第十四章 远视 >>>134

远视的孩子是否应该戴眼镜	134
扭转远视个性	135
有趣的训练治疗远视	137
自然视力改善法——改善远视游戏	138
方法 56. 转移景象	138
方法 57. 蚂蚁女王	138
方法 58. 摇摆的球	140
改善远视游戏时间表	141

第十五章 散光 >>>142

散光是怎么回事	142
散光是可以减轻或消除的	143
怎样看懂开给散光患者的眼镜处方	144
自然视力改善法消除散光	144
自然视力改善法——改善散光游戏	145
方法 59. 动物园列车	145
方法 60. 电线上的小鸟	146
扭转散光个性	147

第十六章 斜视与弱视 >>>150

孩子为什么会出现斜视	150
眼科医生对斜视的治疗过程	151
行为验光师帮你训练斜视的眼睛	152



整骨疗法有一定作用	152
首先带孩子去医院检查	153
自然视力改善法帮你矫正斜视	154
自然视力改善法——改善斜视游戏	154
方法 61. 飞翔的勺子	154
方法 62. 定向活塞式运动	155
方法 63. 给光“拍照”	157
方法 64. 矫正隐斜视的球类游戏	157
方法 65. 镜子里是谁	159
方法 66. 摆动的风车	159
方法 67. 海盗的眼罩	160
扭转斜视心态	161
改善斜视游戏时间表	162
向融合进军	163

第十七章 融合 >>>164

融合对视觉的影响	164
多大的孩子适合进行融合游戏	166
自然视力改善法——融合训练	166
方法 68. 融合的第一阶段：入口	166
方法 69. 融合的第二阶段：融合力游戏	168
方法 70. 融合的第三阶段：鱼缸里的鱼	172
方法 71. 融合的第四阶段：魔力眼睛	173
方法 72. 蝴蝶面具	174
方法 73. 黑暗中的蜡烛	174
方法 74. 感受融合	175
融合的情感治疗	176
融合训练时间表	177

第四部分 家庭和学校环境 179

孩子们总是坐在固定的书桌前，尤其经常坐在电脑屏幕前，视力和心情同时忍受痛苦。本部分力劝家长和老师们为孩子提供保护视力的良好环境，而不是破坏视力的环境。为你的孩子创造一个多彩多姿、有活力的环境吧！

第十八章 甜食与视力 >>>180	
甜食对健康的威胁	180
糖果的诱惑	182
从糖果包围圈中拯救孩子	183
让孩子从小爱上果蔬	184
改变嗜糖性格	186
第十九章 为双眼营造轻松活泼的氛围 >>>188	
孩子的房间	188
灯光、电脑、家庭作业	188
自然视力改善法——环境游戏	189
方法 75. 视力训练营	189
方法 76. 在草坪上做视力游戏	192
第二十章 教室中潜藏的危险 >>>194	
学校教育不该偷走孩子们的活力	194
怎样使孩子保持正确的读写姿势	196
视力游戏帮孩子克服校园不良情绪	197
别总让孩子们在快车道上马不停蹄	198
用你对孩子的爱迎接挑战	199
附录 专业名词解释 >>>201	



我为什么要写这本书

普普通通的老百姓们一直渴望能直接而又行之有效地预防和扭转视力问题。训练有素的专业人士也在不停地寻找着对视力有帮助而又更加人性化的方法。

我的皮箱还立在门道中央，为了迎接德国教师培训课程，里面装满了沉甸甸的论文和书籍，就在这时候，电话响了。一位纽卡斯尔的女性向我描述了她那才9个月大的孙子正试图爬过客厅，他的头上用带子绑着一副眼镜，其中一个镜片上还蒙着一块儿橡皮膏。“我的心都碎了，”她说道，“我能为他做点什么呢？”

在伦敦举行的新药发布会上我作了演讲。会后，一位给那些斜视的孩子们做术后配合治疗的女士紧紧地抓住我的手，哽咽道：“每个孩子只能从我这得到10分钟，我真的想为他们多做些事情啊！”

回到家后，我在书桌上发现一封来自马来西亚的信。信里说一个8岁的小男孩刚刚配了一年内的第二副眼镜。在他的验光单上，屈光度从近视500度加深到近视800度。诊断的结果是高度近视，唯一的解决途径不外乎配更深度数的眼镜。这会发展到什么地步呢？他的母亲非常困惑。1993年，新加坡政府花费了数千美元在教室内安装了更好的照明设备，希望多少能够挽救这种近视的狂潮，毕竟它席卷了全国57%的十来岁的孩子呀！

显而易见的是，孩子的视力一模糊就不加思考地配上眼镜是不会有什麼帮助的。引起视力低下的原因可能都被忽视了。家长们误认为完全没有希望了，只得掏腰包和坚决贯彻一定让孩子一直戴着眼镜的原则。大多数孩子的生活方式、学校教育以及饮食规律都取决于大规模的市场和文化习惯。所以，你，作为孩子的缔造者和监护人，更应该坚定地遵守这个命令：让你的孩子尽可能早地，并且经常地做眼睛检查。但是不要尝试任何家庭药物治疗，因为你懂得还不够多。

现存光学工业带给我持续的挫败感，冷漠不断地挑战着我，并伴随了我的近视童年。在我7岁的时候，就由于近视和散光“骄傲”地戴上了眼镜。

20年来生活在瓶底儿厚的镜片背后，说句心里话，我受够了。而用了自



然视力改善方法以后，我终于在27岁时丢掉了陪伴我多年的眼镜，通过了所有的视力检查，并且没有使用任何视力矫正装置，我甚至开始教其他人相同的方法。这个把自己保护在眼镜后面20年的孩子，慢慢变成了和这个地球上每个孩子都一样的人。于是她说：“写下来！为了那些仍然近视、远视和斜视的孩子们。”她说，“告诉家长们，孩子不一定非戴眼镜不可。”



拯救孩子的视力迫在眉睫

孩子曾经一度明亮、灵敏的眼睛开始变得模糊，就是你该采取行动的信号。那种人造的、戴上像机器人似的眼镜所营造出的清晰，会逐渐抹煞孩子们获得自然而清晰视力的机会。

对眼睛的压力在我们的生活中随处可见。每一天，你都会用你的语言和眼睛全力以赴地面对困难，而拒绝用自然的方法拯救自己的视力；每个超级市场都推出一个专卖眼镜的小店；学校的老师们不停地教授课程、进行测验，并且给予评语，这些大人整天为了让孩子表现优秀而操心着。于是，正如各位所知，眼镜成了教室里满足优秀表现的必需品。当孩子最终能够用心地看进去书的时候，家长们才稍稍松了口气。然而，那闪烁的信号却被忽视了。眼镜开始变得越来越厚，而这一切的根源却被锁在了壁橱里，无人问津。

对眼科专家们的态度，你要做好心理准备。因为这群人中有好心的，也有设圈套让你陷入他们昂贵的治疗中的。只有那些有执照的执业医师能够诊断眼睛的状况和功能。但是，至于你对这些诊断采取什么样的行动就完全取决于你了。



眼科专家的中肯建议

许多验光师甚至眼科大夫都开始转变他们对自然视力改善法的看法，他们开始亲身体验，并且把这种方法推荐给他们的病人。

“我非常高兴并且感谢上帝让我拥有珍妮特·古德里奇的这本书，这可真荣幸！就在几年前，我还拒之于千里之外呢。遇到问题的时候，用我在医学院里学到的东西有些可以解决，而有些就解决不了。但是为什么解决不了，





我却完全不知道。我被领到了另一个世界，一个全新的、健康又充满活力的世界，这是我从没有经历过的。在非生理的领域里，巨大的影响正在发生着，而这正是传统医学所办不到的。在这个世界里，通常‘不能治愈的’疾病都消失了。

“我衷心希望有更多的人能够利用这本书中非常有趣而又行之有效的方法。当家长们开始沿着这条新开辟的、让人愉快的小路前进时，你就是在为你的孩子播种益处多多的种子啊！”

——伊迪萨·诺尔曼，德国眼科大夫

“我们生活在一个瞬息万变的时代。许多人对机械论的医学都越来越不满意，并且由于医生缺少时间作出解释、对病人缺乏热情，使这些人受到很深的伤害。于是人们的兴趣转向有选择性的、温和的治疗方式，它更加能够证明一个医生的内在经验。

“解决问题的方法并不总是‘这样或者那样’。一个明智的答案应来自两种方法的结合。珍妮特·古德里奇的这本书就是朝这个正确方向迈进的。现在甚至一贯保守的眼科医生都开始明白，忽视了精神和情感因素来治疗眼疾是不够的。

“在这本书中，如果我们拒绝接受这些观点，那么不管是我们自己还是我们的病人都不会满意的。正如格言所说：‘不论是谁，拯救都是正确的。’以前太多时候，我们都认为一位同行或者验光师作出的检查是绝对精确的。事实上，每一天我的眼睛都会出现无法解释的变化。我们身体的其他部分都可以不用机械干涉就能够得到拯救，为什么视力就不行呢？”

“我相信这本书，它基于作者多年的经验，能提供给每个人精神的食粮和能够帮助病人的有价值的方法，而不是开出再配一副眼镜的处方。”

——乔伊·帕特利亚·沃尔曼，德国眼科医生



如何利用这本书

你可以用几种方法把这本书变成你的好朋友和有益的向导：



- ▶ 从头到尾读一遍。
- ▶ 根据你的兴趣，把它当作一本指导性的书，比如说开阔你的思路或者帮你找出必须让眼睛看清楚的原因。
- ▶ 启动适合孩子年龄和视力的推荐游戏计划。
- ▶ 唱歌。音乐给孩子带来的第一次经历会给他们留下一个永久的印象，在今后的治疗过程中，任何时候这段经历都很容易被唤醒。音乐和歌曲拥有足够的力量改变我们见过的各种残忍行为。它们可以渗透到你的生活方式中去，并且使游戏更加容易操作。你和你的小孩可以轻声地或者大声地哼唱些曲调，任何地点、任何时候都可以，在车里、在节日、在学校的走廊里散步的时候，随兴就好。
- ▶ 计划，记录并且分享你的经验。

请一定阅读完这本书的所有章节，尽管有的时候它们并不特别适用于你的孩子。但是，在某一章中所给出的解释也许会使你对其他什么地方的一条内容理解得更加透彻。

章节末尾的时间表向你介绍的游戏，能满足孩子在进展过程中这一时期的需要。你的孩子也许比我们推荐的开始年龄要大一些，这并不意味着这些活动就是不适宜的。举个例子，按摩“保留点”从出生开始，并且可延续一个人的一生。时间表中日期的后面有加号的表示：这个活动继续进行，忽略岁数。



谁能从这本书中获益

拥有正常视力的人们可以用这本书中的活动来提高他们视力的敏锐程度，现在开始慢慢养成好的用眼习惯可以避免许多将来可能出现的问题。

任何视力模糊的小孩都会从我们的自然视力改善法中受益匪浅。我们的目的是能让家长们和照顾孩子的人帮助孩子们矫正一般的屈光不正。

视力改善游戏将成为你家庭生活方式的一部分。你的所有亲戚都可以加入进来。祖父母可以带小孩子去公园跳“交叉爬行舞蹈”，或者玩“神奇的鼻子铅笔游戏”。妈妈们可以趁机放松一下，振奋精神以应对孩子出现的任何情况。拥有正常视力的兄弟姐妹会很喜欢和一个斜视眼的小孩玩“海盗的眼

