

《健康之友》编辑部

想摘掉你的 眼镜吗？

防治近视妙法

预防近视答疑

谈谈隐形眼镜

人民体育出版社

责任编辑：秦 燕 封面设计：赵 沛

ISBN 7-5009-1043-6/G · 960 定价：4.50 元

想摘掉你的眼镜吗

《健康之友》编辑部

人民体育出版社

(京)新登字 131 号

中国上乘内功

志超 编著

*

中国世界语出版社出版

(北京百万庄路 24 号 邮编:100037)

全国新华书店发行

廊坊市新华印刷服务公司印刷

*

850×1168 1/32 6.25 印张 137 千字

1994 年 4 月第二版 1994 年 4 月第二次印刷

印数 1—10000 册

ISBN 7-5052-0171-9/G·22

定价:6.80 元

前 言

眼睛是人心灵的窗户，是人直观外部世界的“工具”。

很多近视患者，由于视力不佳，给学习、工作、生活带来许多苦恼。他们迫切希望得到一些防治近视的知识和方法。为此，我们编辑了《想摘掉你的眼镜吗》一书。

本书汇集了一些疗效较好的治疗近视眼的功法，如静气功、六字诀、眼疾导引术等等，此外还介绍了其它几种行之有效的防治方法，并请眼科专家对近视患者所关心的有关近视眼的防治问题给予详尽的、科学的解答，供广大读者选用与参考。

我们希望这本书能对保护青少年的视力有所裨益。

《新 体 育》杂志社

《健康之友》编辑部

目 录

防治近视妙法

治疗近视眼的好方法——静气功·····	吕继唐 (1)
静气功使我摘掉了近视镜·····	任海涛 (8)
静气功治近视真有效·····	卢金龙 (10)
静气功使我恢复了视力·····	张志萍 (11)
怎样练静气功治近视眼才有效·····	吕继唐 (13)
关于静气功治近视眼再答读者问·····	吕继唐 (22)
六字诀防治近视法·····	马礼堂 (27)
关于六字诀答读者问·····	马礼堂 (35)
防治近视的眼保健功·····	张新鹏 (40)
关于防治近视的眼保健功八问·····	张新鹏 (45)
《远眺表》——防治近视的新工具·····	徐淑明 (48)
就《远眺表》答读者问·····	徐淑明 (51)
防治视力减退的“眼气功操”·····	王锡民 (54)
运目功·····	黄孝宽 (58)
预防近视的眼保健操·····	陈永毅 (60)
老少咸宜的视力保护操·····	王维亮 (63)
复式眼保健操·····	张淑玲 (65)
防止近视加深的睫状肌保健操·····	何介生 (67)

防治眼疾的导引术·····	李观群 (69)
关于防治眼疾导引术答读者问·····	李观群 (74)
防止近视发展的按摩术·····	李观群 (77)
近视眼初期的按摩疗法·····	庞承泽 (79)
防治近视眼的正光穴按摩法·····	钟梅泉 (83)
作家三毛保护眼睛的运动法·····	方 沛 (85)
麝香膏耳穴压豆疗法·····	张淑玲 (86)
双眼近雾视法治疗假性近视·····	钟润先 (88)
梅花针治疗青少年近视眼·····	钟梅泉 (89)

一种治疗近视眼的好方法——

放射状角膜切开术 (简称 R · K) ·····	徐淑明 (95)
如果你想手术治疗近视眼·····	广 易 (97)

请慎重, 再慎重

——致欲做“R · K”者·····	雨 燕 (99)
准分子激光切削术治疗近视眼·····	徐 明 (103)
假性近视眼的诊断与矫正·····	于凤翥 (104)
不容忽视的假性近视·····	徐广第 (106)
视力低下≠近视眼·····	徐淑明 (110)
眼科专家教你防治近视眼·····	孙燕霞 (111)
预防小儿近视的八点建议·····	易 嘉 (116)
改善教室照明的方法·····	朱学梅 (118)

预防近视答疑

高度近视的人如何保护视力·····	柳奎吉 (126)
高度近视的学生能不能上体育课	
····· 陈 萍 陈翔宇 (128)	
高度近视者能参加哪些体育锻炼·····	张棟华 (129)

高度近视所致视网膜脱离该如何治疗·····	张棣华 (130)
父母近视, 子女如何避免近视·····	廖文科 (130)
戴老花镜能矫治青少年近视眼吗·····	苏小铎 (133)
戴近视镜会不会越戴度数越深·····	宋维贤 (135)
戴磁疗眼镜能不能治近视眼·····	曹鼎铭 (136)
新旧近视镜交替戴会不会有损视力·····	孙晓琴 (137)
为什么不能乱戴或借用别人的眼镜·····	徐淑明 (139)
不经验光能戴近视镜吗·····	孙晓琴 (141)
为什么裸视力相同的人配戴眼镜的度数却 不同·····	黄夜莹 (142)
治近视的眼药水是否有高效·····	雨 燕 (143)
吃哪些食物有利于眼睛·····	张素心 (144)
为什么防近视需补硒·····	沈 军 (146)
为什么近视患者容易出现外斜视·····	徐淑明 (147)
小孔眼镜真能治近视吗·····	孙燕霞 (148)
青少年用电脑验光须注意什么·····	邹海兰 (152)

谈谈隐形眼镜

和青少年谈隐形眼镜的配戴·····	李志辉 (154)
有关隐形眼镜答读者问·····	王江桥 (156)
女性何时不宜戴隐形眼镜·····	张淑平 (161)
糖尿病人能配戴隐形眼镜吗·····	黄夜明 (162)
低度近视能否配戴隐形眼镜·····	江 桥 (163)
手术后的白内障患者能否配隐形眼镜·····	江 桥 (164)
患先天性虹膜色素不足十分怕光的人, 能否戴隐形眼镜·····	江 桥 (165)
镜片生异物刺激眼睛怎么办·····	王江桥 (165)

进口隐形眼镜的安全系数有多大.....	过孝汉 (168)
长期不戴的镜片如何保存.....	王江桥 (171)
隐形眼镜的寿命有多长.....	王江桥 (172)
怎样使用消毒液和清洁保存液才能减少对眼 睛的刺激感.....	王江桥 (172)

防治近视妙法

治疗近视眼的好方法

——静 气 功

吕继唐

用气功治疗近视，过去未见文献记载。我用的方法，是从自己发放外气治病的过程中得到启发而逐步形成的。

1972年，一个学员来找我，说他的妹妹患近视眼，左右眼的视力都只有0.3，准备去参加招工的体检，但招工单位规定，视力不达到0.5以上不能录取。因此，他求我用气功给她治治。我试着用外气给她治疗后，视力一下就提高到0.6，她被录取了。从那时起，我才知道用外气可以治近视。

1980年4月，另一学员来信说：“我练气功出现一个小小的奇迹：用手的气流按摩我的近视眼，练了一段后，发现我的视力比以前提高了，眼睛也比以前亮了。”由此我联想到，如果让学员们都自己运气给自己治近视，不是比别人治更方便吗！于是，我就在患近视的学员中做试验，教他们练静气功，结果发现练功后学员们的视力都有不同程度的提

高。

1981年以后，我和学员们在上海的几所中小学又做了多次试验，也都取得了较好的效果。例如，上海师大一附中初二（1）班有29名患近视的学生，练功7天后，有17人视力上升，6人持平，7人略有下降；20天后，17名女同学，除2名无变化外，都有了明显上升，最多的上升了0.7，最少的也上升了0.2。上海复兴中学高中三年级的储以微，患近视5年，左右眼视力原为0.1和0.2，练功两星期后，上升为左眼0.5，右眼0.6，在高考体检中顺利通过。

运用静气功治近视眼为什么能取得这样好的疗效呢？

我认为，近视眼主要是由于用眼过度，眼肌紧张，以致眼部微血管和细微经络发生障碍，血液运行不畅，眼组织得不到气血的正常供应，影响了眼的调节功能，也就是人们所谓的“久视伤神”（神是气活动的体现）。根据中医的观点，气血是人之本，人的一切生命活动，都要靠血的运行与气的推动。气产生于血，血的运行又受气的疏导和推动，正如《内经》所说的“血为气之母，气为血之帅”。因此，气阻则血淤，血淤则气结，气血不和则运行失衡而生病。眼睛也不例外。通过气功锻炼，可以充分调动和集中人体的气来通达经络，调和气血，使气运和顺，血行通畅，机体各部功能渐趋平衡，代谢恢复正常。这是气功治病的原理，也是气功能治近视的根本原因。又由于通过练功所加强和集中的气，能渗透于形体之外，并受意识的支配，所以运用外气有治疗近视眼的作用。

运用静气功治近视的练法分三部分：先学练基本功法，即静立养气法和开合运气法，然后练运气抚眼法，即自己运气治眼。全部练习方法如下：

一、静立养气法

静立以收心定意为主，要求做到形体端正，意静体松，心平气和，以培养元气。

姿势要求：两脚跟并拢，两脚尖分开，两大拇趾高骨处距离四指宽，膝盖放松，身体重量放在脚心。胯关节掖住，有微坐之意。臀部收敛，脊椎要直，腰部要松，胸要舒开，腹部放松，尾闾对两脚跟之间，保持身体正直。头正项直，鼻尖对脐，眼帘放松，两眼含神正视，口轻闭，舌抵上腭。两肩放松，两臂自然下垂，小指靠裤缝前，两大拇指松，下对小趾根，手心空，五指舒，保持两臂舒展圆满（图1）。



图 1



图 2

二、开合运气法

1. 在静立的基础上，左脚左移平落，两脚距离与肩同宽，两脚外侧成平行直线。

2. 两手徐徐向前上举至与肩平，两手相齐，距离与肩

同宽，手背向上。

3. 膝微屈，松肩坠肘，两臂各成半圆形，腕与肩平，两手手心相对，劳宫穴（在手心中间）相对准（图2）。

4. 体松意静，待两手劳宫穴有麻胀之得气感时，将两手徐徐内合（用意不用力），好像按一气球有合不拢之感，慢慢合至两手距离2—3寸时即停止。再用意将两手慢慢向外拉开，此时会感到有吸力相联，有拉不开之感。可拉至比肩略宽，但两臂不能拉成直线。如此内合外拉，反复多次，约5分钟左右，两手之间的得气感可逐渐增强（图3）。



图 3



图 4

三、运气抚眼法

1. 练“运气法”到觉得两手之间的气感很浓时，即将两手慢慢翻转，使两手心的劳宫穴对准两眼。翻转时要徐徐而动，好像将两手心的气捧着慢慢向眼靠拢。此时两眼帘放松，眼轻闭。当两手心移至离眼约2—3寸时，两眼会有气

压或热感，此时可停住，稍呆半分钟左右，使眼内之气和手心之气相合（图4）。

2. 待手与眼之气相合后，两手可同时向外拉，此时两眼会感到有一种向外的吸力。拉至两手距眼一尺左右即可停止（图5）。距离不宜太远，手心要对准眼睛，要求手心之中有得气感。再慢慢向内按，此时两眼会感到有向内的压力。按到距眼约2—3寸时停止（图6）。再慢慢向外拉。如此反复进行6次，即停在距眼约5寸左右之处，以有感为度（图7）。

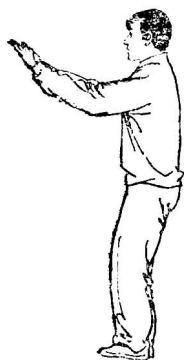


图 5



图 6



图 7

3. 距离不变，在维持手与眼之间有气相联的感觉下，两手慢慢地微微转圈，先向左，后向右，各6—9次，此时眼球会产生被手中之气带动旋转之感（图8）。

4. 旋转后即停在原处，抚着眼睛不动（图9）。此时周身要放松，意识要集中体会手与眼之间气的感应，使气自然运化眼球，眼中可能产生微动和热胀之感，这是气在眼中运行，通达气血，调节眼组织功能的体现。每次可抚眼约



图 8



图 9



图 10

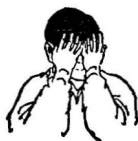


图 11



图 12

5—10分钟，抚后会有轻松清亮之感。

5. 收功：两手轻轻按在眼上，劳宫穴对着眼球（图10），稍停半分钟。然后两手向同一方向揉动，先向左，后向右，各揉3次（图11）。此式是为了使眼睛的热胀感消失，恢复正常。稍停，随即两手向下抹，两中指经两眼内角睛明穴，顺鼻两旁抹到胸腹（图12），然后两手分开置体

侧，两脚靠拢，回至静立式。

四、注意事项

1. 气功并不神秘，因为“气”是人人都有的，但未经练功，大多数人都感觉不到它，而通过练功，使气的活动得到加强和集中，才感觉到它的存在，从而可以运用气来治病。因此，用运气治近视，必须首先学练基本功法。否则，就无气可运。

2. 本功法是以意识整体清静自然为主，不主张意识静止于某一点，以防止造成思想紧张，功能失衡而发生偏差。

3. 本功法不受时间的限制，饭前饭后，早上晚上，工间课间，都可练习。在学校集体练功，最好有辅导员领着进行。除在学校上下午课间集体练功各一次外，还应安排早晚在家练功。早晚时间可长些，每次不少于半小时。课间练功可练静立一二分钟，即做运气功和抚眼，每次5—10分钟即可。

4. 初学练功时，开合运气法要多练，每次不少于5分钟，才能打通经络，使内外气相合。如能练到两手一合即有很浓的气感时，可少练运气，多做抚眼。

5. 初练开合运气法时，可能发生两眼酸胀之感，这是练功过程中必然发生的现象，不必害怕，坚持几天，即会消失。

6. 用此功法治近视，一定要坚持长时期练功，并时刻注意用眼卫生，不能怕麻烦或见好就停。否则，即使当时有效，也不巩固，还会再发。

静气功使我摘掉了近视镜

任海涛

我是个中学生。我的视力在小学时是很好的。然而进入中学后，视力直线下降。初二时已降到左眼0.6，右眼0.7。初三时又降到左眼0.2，右眼0.3。上课不得不戴上眼镜。戴着眼镜很多活动都不能参加。本来我喜欢踢足球，但因常常摔坏眼镜而不得不和足球告别，心里感到很难过，晚上的电视也不敢多看。从那时起，我开始学习防治近视眼的无极静功。开始时我急切希望视力快些好起来，练得很认真很卖力，每天都坚持练一次，每次约半小时。练开合运气法时感到气感特别强。一个月后检查视力，两眼均是0.3，和原来差不多。可是和我一起练的同学视力却提高了许多，我有些纳闷，是不是我练的不得法，还是其它什么原因？于是我去问老师，老师告诉我说，练功不能求功心切，不能着急，也不能过于认真。因为一着急或者过于认真，自己主观意识就比较强，思想就不容易安静下来，练功要求思想放松和清静，要似在有意无意中。练功是求则失之，舍则得之，越是要急于想得到的东西，越是不容易得到，只有舍去自己主观的东西，舍去各种私心杂念，并且持之以恒地锻炼才有可能得到。明白了这些道理，我就不再去想“一定要提高多少”，而按老师说的定下心来，安安静静地每天一早一晚坚持练两次。这样练了一个月还不到，我觉得戴着原来的眼镜越来越不舒服了，有时上课拿下眼镜黑板上的字也能看得清了。我很高兴，便去检查了一下视力，使我大吃一惊，左眼上升到