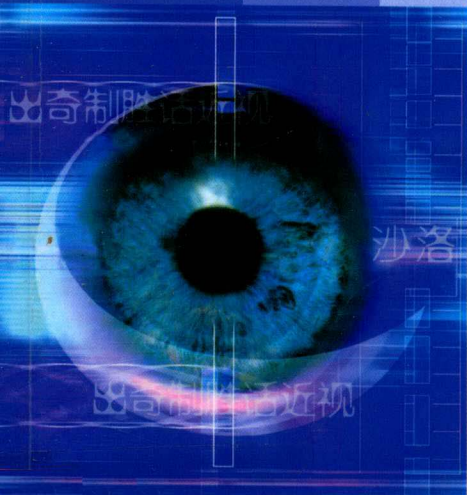


沙洛著

出奇制胜

CHUQIZHISHENG

话近视
HUAJINSHI



中国大地出版社

出奇制胜

话近视

沙洛 著

中国大地出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

出奇制胜话近视 / 沙洛著. —北京: 中国大地出版社,
2007.2

ISBN 978-7-80097-930-9

I. 出… II. 沙… III. 近视-防治 IV.R778.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 019381 号

责任编辑: 刘 迪

出版发行: 中国大地出版社

社址邮编: 北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话: 010—82329127(发行部) 010—82329007(编辑部)

传 真: 010—82329024

印 刷: 山西省煤炭地质制图印务中心

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 110 千

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

印 次: 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1~1500 册

书 号: ISBN 978-7-80097-930-9/Z·171

定 价: 19.50 元

(凡购买本社图书, 如发现印装质量问题, 本社发行部负责调换)

序

序

这本《出奇制胜话近视》一书的作者沙洛同志是山西医科大学教授，山西省眼科医院创始人及首任院长，全国著名的眼科学家。从事眼科临床研究近60年，他学术上可谓造诣颇高，出神入化。在他一生的医疗生涯中，充满着浓厚的传奇色彩。

在上个世纪70年代早期，他荆天棘地，呕心沥血创办了山西省眼科医院。他的成功，被视为是奇迹，直到现在，这件事还是全国眼科界盛传的一段佳话。1984年改革开放后，他把眼科医院办得越来越好，开创了全国卫生改革的先河，全国各地参观考察团络绎不绝。《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《经济日报》、《全国政协报》以及地方多家媒体相继报道。他成为全国医院改革的一面旗帜，轰动中华卫生界的人物。当时的卫生部部长陈敏章专程拜访他，握住他的手高兴地说：“不愧是眼科大夫，眼光就是远大！”

他引进国际ORBIS飞机眼科医院，并启动了全球第一个地面站的建立。现在山西省眼科医院副主任医师以上的大夫通过这条合作渠道都到过美国、法国、印度、哥伦比亚等国家进行研修。沙院长的贡献博得了众多国际友人的称赞。被邀赴日本、美国、澳大利亚、德国、新加坡及我国香港特别行政区等6个国家、地区讲学交流，蜚声国内外。一个医学家居然能在管理学领域崭露头角获得巨大成功，着实令人惊异！

沙洛教授被评为首批全国医院优秀院长,全国“五·一”劳动奖章获得者,8次获省、部级劳模、先进工作者称号。1993年他卸任山西省眼科医院院长时,功成身退,山西省卫生厅给他破例颁发“特殊荣誉奖”,表彰他的重大贡献。

沙洛教授博学多才,业精于勤,行成于思。亲手绘制《前房角镜检查图谱》、《眼临床解剖学图谱》、《裂隙灯眼底病图谱》等,国内首创,国外也罕见,人称“医学画家”。他还出版《沙洛诗集》,诗言志,载哉情愫。他特别喜爱哲学并生动地运用到一切工作中去,人称“医学哲学家”。国内外出版专著10部,论文百余篇,专利3项。获省、部级一、二、三等科学奖15项。学术上独树一帜,他创立的“穴区带疗法”的理论及方法,被国外译成日文,在东京出版,誉为“针灸新领域”,疗效奇佳,绰号“沙一针”。“胚眼‘囊泡’性发育和‘净化’机制”学说,从进化与胚胎学的角度揭示了眼之生理与病理深层次规律,遴入新加坡第26届世界眼科学大会宣讲。他发现一新病种“先天性小瞳综合症”,追溯7代,连续观察达30年,搞清了其遗传特点和症状特貌,获省科学理论一等奖,应邀日本金泽医大讲演、答辩、论证、认同,并发了报告证书。亲手编著初级眼保健教材,《山西科技报》讲座连载达31期。大量培训基层人员,建成全国第一个以医院为中心的省级眼病防治网。世界卫生组织(WHO)防盲官员考察后,极度称赞与肯定,说:“教材内容新颖、充实、独具一格,可作为第三世界国家的防盲模式。”他应邀出席了在悉尼召开的世界防盲大会进行学术交流……他有12项发明,作为学术支柱,形成了一套独特的临床诊疗体系。沙洛教授透析医学内涵,把其概括为“增替疗法”、“调动疗法”和“心理疗法”,三者有机结合构成临床医学模式,这个模式是中西医

结合的产物。他认为,高层次的中西医结合是创新、创造,不是旧事物的拼凑,而是新事物的产生,应当是“四不像”的医学,“骡”式医学,中国特色的医学。他倡导中西医结合,推崇达尔文医学。达尔文医学主要用“自然选择”的原理去考证正常与异常、生理与病理的关系。正常与异常相比较而存在,生理与病理相斗争而发展,在相对中认识事物,在动态中观察发展。这种常人陌生的近乎哲学的概念正是他在临床上、教学上遵循的思想路线。他的思想有很深的哲学渊源,他的医法有很深的知识基础。事前听动机,大家感“怪”,事后看效果,大家说“杰”,故背后有“怪杰”之说。沙洛医术、思维独特,堪称“沙氏医学”。

沙洛教授是山西省首批优秀专家、国务院首批政府津贴享有者、全国眼科学会常委、国际 ORBIS 飞机眼科医院高级技术顾问,获香港中华专利技术成就金奖。

离休后,沙洛教授老骥伏枥,白发丹心,学术上更上一层楼,作出了偌大的贡献。从这本书所载的内容,管中窥豹、略见一斑,清晰反映出他科研成就的概貌,反映出他浩瀚工作的缩影。

在这里如此评价沙洛教授自然出于我对他学术的崇敬和对他才能的钦佩。也包含有另外两个目的:其一,人中骐骥,其人堪信,其言必善,其文必精。另外,树立一个可充分信赖的医生形象,使患者更增强治好近视的信心。其二,也是更为重要的一点,研究沙洛教授奇才异能的思维方式。他的首创精神从哪里来?把握住这种思想方法,才能更深刻理解、应用他创立的这些新技术、新方法,并且在实践中发展它。很多有学问的人说,他的思想方法是“超前意识”、“逆向思维”;又有人说他是“系统论”、“立体思维”,更有人说他办事是

“一靠哲学,二靠灵感”。这种思想是以实事求是、促进发展为基础的。他认为,科学理论是什么?出自实践,实践检验,合乎逻辑,有待发展。沙洛医术难得,思维更难得。

为深入研究沙洛教授的思维方法,特建议把作家李洪写的一篇报告文学《眼的奇想》附录于后,或许对读者有所启迪,有所帮助。不仅要学防治近视的技术,还要学习高层次思维方法。特别对青年人培养成才尤为重要,双管齐下,真的是一箭双雕、一举两得。

《出奇制胜话近视》一书是他对青少年近视的病因、病机、病症、预防、治疗诸方面深入研究的概括,崇论宏议,尺幅千里,文简意赅。大有“莫道浮云终蔽日,严冬过尽绽春蕾”之感。读后发人深省,耳目一新,信心倍增,激励奋进。近视是能治的!

《出奇制胜话近视》一书之所以以科普读物形式问世,是希冀激发、调动社会上广大群众投入防治近视眼的热情与行动。近视眼已成为一个社会问题,绝非仅靠医学所能解决。

但愿此书能引起社会重视。青少年近视防治的成败关键是家长。特别奉劝家长(尤其是本人就是患有近视眼的家长),大学生和中、小学老师认真阅读、钻研、吃透书中内容,融会贯通,付诸实施,持之以恒,作出成效,为下一代办件大事。这也算是对国家、民族的一件有意义的事。若有朝一日杜绝了近视,则功德无量。

陶永志

2006年12月

前言

本书前9章，是从进化论的观点阐明眼之结构与功能形成的特点，继而为近视眼及相关知识的简叙。以后各章节即为本书的重点内容：近视防治新法的理论和实践的论述。

正如所标书名《出奇制胜话近视》，书中介绍的防治近视的思路和方法均非过去沿袭的观念和常用的手段。书中许多内容多不见经传，创意造言，故理新颖，为其他同类读物所不及：

一、近视眼系多基因遗传性疾病

这种遗传类型的特点是，没有环境因素的参与和激惹是不会发病的。这就给我们留出了防治近视巨大的空间，作者不失时机地、机警地、乘虚蹈隙深入到“环境因素”这个领域大做文章，大动手脚，取得一个又一个硕果。

二、近视与眼镜

近视戴眼镜矫正视力，是传统，是常规，是处理近视公认的惟一措施。通常还强调，眼镜要一直戴不能摘，戴戴摘摘，度数就要加深；戴而不摘，度数不增。实则非也，戴眼镜近视度数照样频频在增，越增越深。没有一个近视患者一辈子只戴一副眼镜的，都是换一付，又一付，深一付，深而再深。作者则强调，眼镜如同“拐杖”，久用产生依赖，机体自身的抗近视能力降低，近视更易发展。还是以不戴为好。非戴不可，应望远戴看近物不戴，该戴就戴，该摘则摘，反而更好，作者从理论上阐明其中道理。还有人认为，戴眼镜度数不要戴足，矫正视力有0.8就很好了。作者认为，不

要欠矫,欠矫眼镜更易促使近视发展。就像穿鞋子一样,应以合脚为度。还是戴足度数眼镜为好。

近视眼的问题,还是要在治疗上下功夫。

三、近视发生的预兆

“山雨欲来风满楼”,近视不是不声不响、悄悄来临的。作者首次提出“近视前驱症状群”的概念。对大量实践中见到的近视视力降低之前出现的种种异常现象,条分缕析,详加分辨,缕出端倪,进行了理论阐述。“春江水暖鸭先知”、“金风未动蝉先觉”,这种事物的早期征象是自然界的规律。从而,使我们得以及早预见到近视即将发生,尽早防治,消除近视于萌芽状态,掌握了主动权。这是防治近视的最关键时刻。

四、近视的机能紊乱阶段

任何疾病在器质性改变之前均有机能紊乱阶段,这种机能的异常是机体抗病能力的调动、是固有潜能的发挥,是可逆的。作者将这个普遍规律用在近视眼的分期上:前驱期、视机能紊乱期、眼器质性改变期。这样就从原来认为是“真性近视”的病人中,分离出大量“假性近视”或“半真半假近视”,这部分近视是可治的。只有器质性改变期的真性近视才是非手术不可治之疾。

五、近视与身高长势同步发展

作者首次发现近视与身高迅猛长势同步发展的关系,紧紧把握住这段身体发育的特点,在这有限时间内千方百计地大力抗御近视,保青少年过关,免得近视。作者还对这种“同步关系”作了机理探讨,并明确提出补钙和 Vitamin D 等主张,缺钙是近视发生、发展的营养失调主要基础。

六、发明“增视器”

人体在漫长的进化过程中,形成了巨大的抗病能力和生理潜能,这是自然界“留有余地”普遍规律在人体中的体现,绝大多数疾病的治愈,都是患者自身抵抗力的潜能发挥的结果。据此,作者研究出一种医疗器械,叫“增视器”,获国家专利。应用增视器能激发大脑皮质视中枢,指令眼睛增加视力。“增视器”不仅是治近视,像《穴区带疗法》一样,有增视、消炎、祛痺、解痉的功效。

七、模拟眼镜

繁重的读书、写字、近处细作才能惹发近视。作者充分研究了看近处物标时眼的机能特点,针对性地设计出一种“眼镜”,把看近处物标时的眼机能状态改变成视远时的机能状态,特称“模拟眼镜”。没有近距眼机能激惹,就不会发生近视。大量实践资料表明,此法能彻底消除将发和初发近视,即纠正前驱期和视机能紊乱期的视力障碍,而对那些器质性改变期的真性近视,只能使其停止发展,不能使已经扩张延长的眼球再缩短回来。能使真性近视不再发展也算是莫大成绩。

“模拟眼镜”和“增视器”可以说是克服青少年近视的“哼哈二将”,是砍向近视的两把钺斧。

八、发明“穴区带疗法”

早在20世纪50、60、70年代,作者在巨大数量的针灸临床实践中和巨大数量有关文献的考证中,发现“穴呈区、经呈带”的穴位分布规律,并发现穴位并非固定不变的“死点”,而是随病情变化而变化的“活反应点”,从而创立“穴区带疗法”,化陈为奇,疗效较传统针灸提高40%。获全国医

药卫生科学大会最高奖。一时间,誉满全国,应兄弟省、市和山西各地区之邀举办培训班达 21 起。“穴区带疗法”成了山西外事活动的一道风景线,凡是医药卫生界的外宾和对中国医学有兴趣的国外人士,山西省外事部门都要向他们推荐参观。接待有美国、原西德、英国、原苏联、瑞士、丹麦、荷兰、瑞典、加拿大等 24 个国家的国际友人观摩,国际友人对此法奇效赞叹不已。1978 年成书出版后,日本学者随即逐字逐句地翻译成日文,在东京出版,命名《反应带疗法》,誉称“针灸新领域”。并受邀赴日在东京、石川、浜松等地轮回讲演、示范、释疑,赢得了广泛而热烈的赞誉,认为“穴区带疗法”的理论和实践都是针灸学的一大进步。直到 2000 年,还接到日本申请进修函。不少针灸师、按摩师将此技术推广到国外。

“穴区带疗法”的研究,奠定了作者学术上创宗立派的思想基础,确立了“正常与异常相比较而存在,生理与病理相斗争而发展”的辩证思维方法。不抗尘走俗,临床上自成一家。“穴区带疗法”是其支柱疗法之一:增视、消炎、祛痺、解痉,功效特佳。不仅用于近视,也用于其他许多眼疾,甚至能治疗多种全身性疾病。

九、“龟戏”(爬行功法)

人类直立起来以后,手得到了解放,大脑高度发达,从而主宰世界。然而,直立亦有其美中不足之处。最显著的弊端是:脊柱负荷过重,心脏泵血太强,头部供血欠佳,下身回血迟滞等等,多种疾病由此而生。头、眼部处于高位,离心脏又远,脑血供差势在难免。作者苦心孤诣,刻意求工,应用“爬行法”增强眼部供血,巩固近视疗效,早苗得雨、锦上添花。“爬行功法”系兼收并蓄了我国有关传统养生法的精华,并赋予了现代科学的内涵,它体现了养生学发展的一种趋势。

目 录

第1章 心灵之窗	1
第2章 眼睛重演律	6
第3章 “活照相机”	11
第4章 健美视觉	20
第5章 自动“对光”	24
第6章 大脑的“纠偏”	28
第7章 始见天日	32
一、更上一层楼	32
二、重见光明	35
第8章 眼内“复合透镜”	37
第9章 近视和眼镜	40
一、近视的屈光特点	40
二、关于戴眼镜的问题	42
三、隐形眼镜	43
第10章 近视怎样早知道	45
一、眼疲劳症	46
二、知觉过敏症	46
三、神经失调症	47
第11章 “反应点”与探测器	49

第 12 章 近视预兆辨伪	53
一、远视眼	53
二、老花眼	55
三、散光眼	55
四、“集合力”失常	58
五、眼肌力失常	58
六、症候性眼疲劳	59
七、全身性疲劳因素	59
第 13 章 近视的分期	60
一、前驱期	60
二、视机能紊乱期	60
三、眼器质性改变期	61
第 14 章 近视眼内“运动”新释	64
第 15 章 潜性视力与增视治疗	69
一、潜性视力	69
二、增视治疗	70
三、能量储备	73
四、能动适应性	74
第 16 章 近视眼发病机制	76
一、近视基因的历史源流	76
二、近视发生的机制	77
第 17 章 貌似看近实为望远	83
一、近视视力的机制(近反射的通路)	83

二、近视眼的模拟治疗	92
第 18 章 近视眼的准分子激光手术	94
一、近视准分子激光类型手术	94
二、保障准分子激光治近视良效的关键	97
第 19 章 近视与身高长势	99
一、近视发展与身高猛长相同步	100
二、含钙食物	104
三、含铬的食物	106
四、改善脑、眼敏度的食物	107
第 20 章 近视基因遗传和环境激惹	108
一、近视是遗传性疾病	109
二、从遗传看近视的防治	111
第 21 章 经络穴区带疗法	115
一、生理反映点与病理反应点	115
二、反应带概念雏形	117
三、反应点与穴区带疗法	120
第 22 章 龟戏(爬行功法)	128
一、龟戏的概述	128
二、龟戏的益处	130
三、龟戏的实施	134
附录:《眼的奇想》	142
后 记	153

第1章 心灵之窗

人们常说:眼睛是心灵之窗。人类用最美好的诗句把眼睛赞赏。这不仅是因为眼眸衬托出美貌,眼神传递着情感,而更在于“目为五官之首”,它能反映客观外物,帮人们获得知识,改造世界,使人类生活更加充实绚丽,使人类社会更加兴旺发达。

在生命前期的地球上,若不是山崩海啸,真是一片“死”的寂静。但是“死”中孕有“生”,生命就是在这个世界里产生的。最强有力的生命“催产婆”是太阳,太阳给予自然界最大恩惠。阳光沐浴着大地,万物欣欣向荣。太阳不仅给生物以温暖,而且给世界以光明。动物是大自然的产儿,它们亦必然在这个“环境摇篮”里发育生长。为了能从外界吮吸“母乳”,争取存在的权利,就必须对环境进行积极的适应。人类与其他动物的不同之处在于,人类可以通过改造世界适应环境,而其他动物没有主动改造世界的本能,只能被动地通过改造自身去适应环境。动物的感觉器官,就是动物为了加强与环境的联系而产生的,它是动物对环境适应的重要因素。动物的感觉器官很多,其中最重要的有3种:视觉器官、听觉器官和平衡器官。在原始苍茫的自然界最恒定的因素是天空中的太阳和地球的引力,因而视觉器官和平衡器官形成最早。

视觉器官在进化序列中发生得较早,但成熟最晚。一

直到高等灵长类动物和人类,眼睛才演进到完美地步。进化的时间越久,结构就越复杂,机能就越高级,作用就越大。听神经由 3 万根传导纤维组成,而视神经传导纤维却大约有 90 万根,即多出听神经纤维数 30 倍。80% 的外界信息要靠视神经向大脑传递。

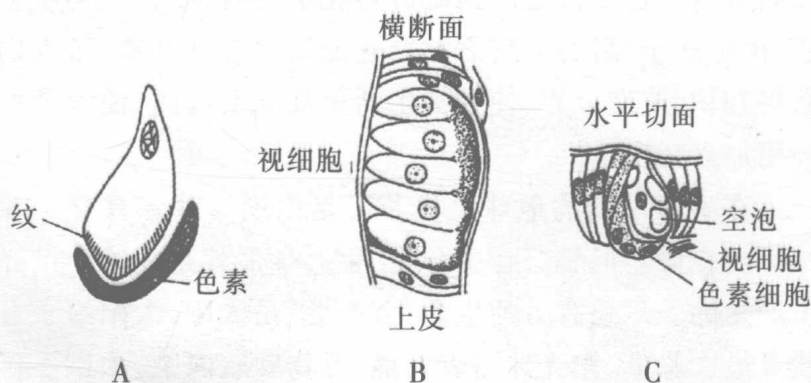


图 1-1 上皮眼

A 单细胞动物内部的感光原生质与色素相辅,形成最原始眼型

B 多细胞动物体表上皮细胞群衍化为专供感光的视觉细胞 (扁平眼型)

C 图 B 的水平切面,显示视细胞与色素细胞的关系,色素有收聚光线的作用

眼睛的发展,是一个从无到有,从简单到复杂,从低级到高级的进化过程。一直到现在,在广阔的动物界中,还能找到眼睛演变的足迹。它们无不反映出种属进化的水平,和动物所处环境及生活习性。

最低等的单细胞动物全然没有眼睛,它们只是靠着细胞内局部对光特别敏感的原生质对光线发生反应的 (图

1-1A)。当动物进化到多细胞动物阶段,眼睛也相应地变得复杂了。在它们体表可以出现专供感光的视觉细胞。开始这些视觉细胞是均匀地布局在全身各处,每个视觉细胞都连着一根原始神经纤维。后来到了无脊椎动物,分散的单个视觉细胞进而演化成由许多细胞集合成的视觉细胞群(图 1-1B、图 1-1C)。以后这种遍布虫体表面上皮的视觉

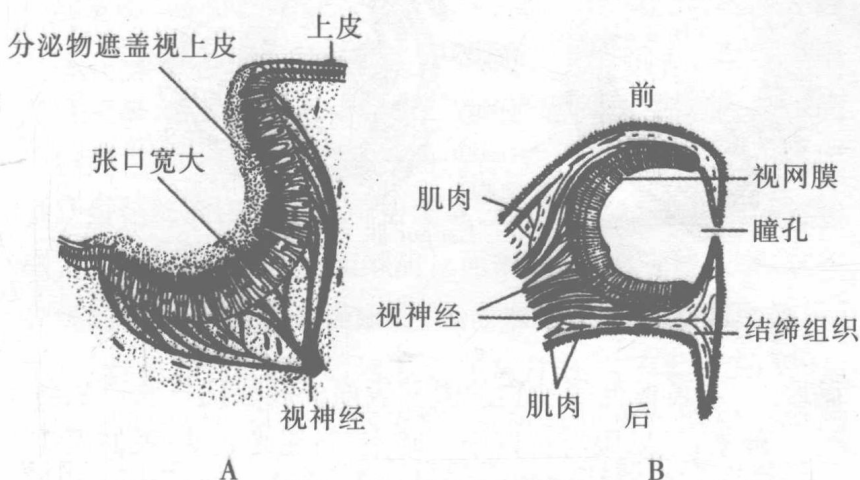


图 1-2 无脊椎动物上皮眼的各种眼型

A 杯状眼 B 小孔坛状眼

细胞群,逐渐移位,局限于动物头部,形成了眼睛的雏形。在以后漫长的进化中,随着种属的发展,眼睛本身也越来越精密复杂;同时它与中枢神经系统的联系,也更加密切。无脊椎动物阶段,视觉器官经历了扁平状眼、杯状眼、小孔坛状眼等眼型时期(图 1-2A、图 1-2B),最后形成密闭的囊泡状眼(图 1-3A、图 1-3B),完成了眼睛的奠基性发育。各种眼型的演进,都是向着感光更集中、成像更清晰的目标