

# 给全家人更好的 视力

## 改善视力的神奇按摩法

自分で目をよくする本



（日）  
本部千博著  
费腾译

著作累计销量  
突破80万册

日本眼科名医告诉你

战胜近视  
老花眼  
干眼症的方法

不用工具，不必费力  
在家就能轻松改善视力  
每天按摩五分钟  
改善血液循环  
好视力立即见效

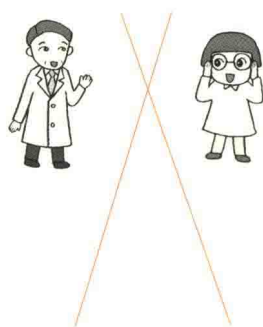


随书附赠标准对数视力表

# 给全家人更好的 视·力

改善视力的神奇按摩法

自分で目をよくする本



●  
(日)  
本部千博  
著  
●  
费腾  
译  
●



化学工业出版社

·北京·

想要恢复视力，就必须改变观念，相信眼睛能靠自己治好。

本书精心挑选了简单、不限时间和地点、不用工具、马上就能实践的视力恢复法。四步改善视力的健康操以及四个改善全身血液循环的按摩方法，再配合生活习惯的养成，不仅对近视、远视、眼疲劳、干眼症有改善，而且对预防眼病和老花眼也非常有效。即使是忙碌的人也能轻松持之以恒。

作者长年认真实践这些方法，年近六十仍没有戴老花眼镜，就是最好的实证！

### 图书在版编目（CIP）数据

给全家人更好的视力 改善视力的神奇按摩法 /（日）本部千博著；费腾译.  
北京：化学工业出版社，2017.4

ISBN 978-7-122-29182-0

I. ①给… II. ①本… ②费… III. ①眼-按摩-基本知识 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第040882号

*JIBUN DE ME WO YOKUSURU HON* by Kazuhiro Honbe

Copyright © 2014 Kazuhiro Honbe

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Wani Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with  
Wani Books Co., Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc, Tokyo  
through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

本书中文简体字版由 Wani Books Co., Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。  
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-5076

---

责任编辑：马冰初 贾维娜

文字编辑：何芳

责任校对：边涛

装帧设计：史利平

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京新华印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张3¼ 字数180千字 2017年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519680） 售后服务：010-64519661

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：32.80 元

版权所有 违者必究

## 序言

### 自己也可以让视力变好!

——这是我当眼科医生多年，持续指导患者如何恢复视力时的信条。

觉得看不清了就去眼科，配框架眼镜或隐形眼镜是理所当然的。

戴上眼镜后就再也离不开它是理所当然的。

到了一定年纪，会患老花眼是理所当然的。

眼科会帮患者调整眼镜度数是理所当然的。

你所认为的这些“理所当然”，会让你的视力越来越差。

让我们再重申一遍：

**近视是种病。而且，近视是可以治好的。**

近年来，位于名古屋站前的本部眼科医院，吸引全日本的患者纷至沓来。

许许多多的患者通过实践我所提倡的视力恢复法和生活改善

指导后，视力就真的有所提高，有很多人甚至摘掉了眼镜。

那么，想恢复视力，首先要做什么呢？

那就是，改变你的认识。

**抛弃“近视是治不好的”这种先入观。**

我们要相信“视力能靠自己治好”。这种意识上的改变，就是改善视力的第一步。

下定决心——“我要靠自己让视力变好”，然后就赶快来学习本书的视力恢复训练吧！

这种训练方法的特征就是，**诊察全身**。

眼睛出问题了，**其原因并不仅仅在于眼睛，更在于全身**的方方面面。

因此，看本书介绍的一些训练方法时，你就会觉得“咦，这和改善视力有关系吗”。

从以往的研究结果来看，这些训练方法都会给眼睛带来相当良好的影响，希望大家一定要试试看。

只要做过一次，眼部周围就会感到非常舒畅、轻松。

实际上，许多人仅仅在医院里接受这种训练，视力就得到了

大幅度的改善。

**只要坚持下去，视力就会发生切实的改变。**

这些训练不仅对近视有效，对于远视、眼疲劳、翳目、干眼症的改善，以及眼病和老花眼的预防，也是非常有效的。

而且，坚持得时间越长、效果就越明显。

因此，希望您能形成习惯，尽可能长久地坚持下去。

**为此，我们严格挑选了做起来简单的、不分场合和时间、无需使用工具就能进行的训练方法。**

这样一来，即使是特别忙碌的人也很容易坚持下去。

我本人就是多年来按照这些方法认真训练过来的，现在快到60岁了仍然不需要老花镜，只用裸眼就能看得很清晰。



踏踏实实地坚持下去，  
提高自己的**裸眼视力**吧！

# 目 录

## CONTENTS

---

- 001 **第一章 视力能靠自己恢复!**
- 002 日本近视人口不断增加的原因
- 003 框架眼镜和隐形眼镜只在必须戴的时候戴
- 004 “视力差=戴眼镜”的想法会导致视力下降!
- 006 切记“视力是能靠自己恢复的”
- 007 只要自己处置得当,老花眼也能控制
- 008 “近视是遗传的”也是错误观念
- 009 我靠自己恢复了视力,从未得过老花眼
- 010 平常尽量不戴眼镜
- 011 人类80%的信息都是通过眼睛获取的
- 012 首先你应该了解“眼睛的构造”
- 013 眼脑通力合作,我们才能看见东西
- 014 近视眼和远视眼的形成
- 017 “视力”并不是全部

## 019 第二章 改善血液循环，眼睛就会好转

- 020 眼睛的健康和全身的健康是相通的
- 021 血流不畅会导致视力下降
- 022 眼部的血液本身就不易流通
- 024 眼部血流不畅，焦距就难以对准
- 026 血流不畅会促进白内障、青光眼的发展
- 028 不锻炼眼部肌肉，血流就会停滞
- 029 歪脖子也会导致眼部血流不畅
- 032 全身血液流通的好坏影响视力
- 032 压力也会成为眼部血流不畅的导火索
- 034 日常生活中有许多导致血流不畅的原因

## 036 第三章 改善视力健康操

- 037 只用四步，改善你的视力

## 057 第四章 改善全身血液循环的方法

- 058 想改善眼部血液流通必须从全身入手
- 059 使全身血流活性化的“甩手运动”
- 061 提高让血液回到心脏力量的深蹲
- 063 改善体寒的“骶骨和丹田按摩法”
- 066 整合自主神经、提高视力的“指甲按摩法”



071

## 第五章 养成改善血液循环的生活习惯， 恢复视力

070

保持正确的姿势能提升视力

071

使用电脑时，调整好姿势可预防眼病

074

正确的走路姿势可以改善视力

075

养成经常活动眼球的习惯

076

观看运动赛事和玩游戏的同时会刺激脑部和眼部

079

养成看日出的习惯，促进血液循环

080

在泡澡时可以做的眼球运动

082

注意饮食，改善血液流通性

087

不要吃太多甜食和冷冻食品

088

定期做眼科检查以了解血管状态

090

自己也要每天做“看东西”的安全检查

072

## 结语

第 一 章

视力能靠  
自己恢复!

## 6d 日本近视人口不断增加的原因

在电脑、手机等智能产品迅速普及的现代社会，在近处看东西的机会较从前迅速增多，同时近视人口也不断增加。

日本全国人口的三分之一，即大约4000万人的近视需要矫正，而且这个数量正在逐年增加。

我认为，把近视说成是社会问题也不为过。

更严重的是儿童的近视问题。根据2013年学校保健统计调查的结果来看，裸眼视力不及1.0的人，在小学生中占30%、中学生中占52%，高中生中则达到了66%。而且这个比例还在逐年上升。

日本人的视力为什么变得这么差了呢？

我觉得，眼科医生对此也是有责任的。

孩子在学校的视力检查中，如果收到一张写着“视力不良”的纸，那么基本所有父母看到之后，都会马上去看眼科医生。然后眼科医生就会说：“是近视眼，必须戴眼镜。”

如果听医生的话配了眼镜，一年后视力就会更差，然后再去看眼科医生，医生就会说：“近视又严重了，得增加眼镜度数。”然后孩子又戴上更高度数的眼镜。

再过一段时间，视力就会进一步下降，接着就再次提高度数……这样循环往复，近视越来越严重。

如果听从眼科医生的话，相信配了眼镜，近视就能得到控制，那就大错特错了。许多人戴了眼镜后视力不但没有得到改善，反而越来越严重。

## 60 框架眼镜和隐形眼镜只在必须戴的时候戴

其实，很多眼科医生都觉得，近视并不是病。

提供眼科用药的制药公司发给患者的小册子上，眼科学会中的权威、某大学教授写了说明。其中有一段是这样的：“大部分的近视并不是病，只是眼睛看不清远处的东西而已。现代社会中有许多工作需要看近处的东西，因此许多时候近视也是有好处的。”

这段文字所指的是裸眼0.5~0.7的轻度近视，并非不戴眼镜就会影响日常生活的重度近视。

但是许多眼科医生却跟患者解释说，只要戴了框架眼镜和隐形眼镜能看清的话，就没有问题。

这是眼科医生普遍的想法。

因此眼科医生并不从近视的根本原因出发进行治疗。

他们只是漫不经心地开出戴框架眼镜和隐形眼镜的处方。

但是，**框架眼镜和隐形眼镜绝不是用来“治疗”近视的东西。**

就像受伤的时候支撑身体的丁字拐一样，这只是一时的权宜之计，并不能真正改善视力。

而且，使用丁字拐的前提就是早晚会抛弃。框架眼镜和隐形眼镜也是一样，用了以后如果一直用下去的话，视力就会越来越差，度数就会越来越高。

正是由于我们对这种情况不予理睬、不加注意，日本的近视眼患者才会越来越多。

## 60 “视力差=戴眼镜”的想法会导致视力下降!

近视眼患者不断增加不仅是眼科医生的问题，也有患者自身的问题。在眼科被诊断为近视眼，患者就会听眼科医生的话，

马上配框架眼镜和隐形眼镜。

如果被诊断为别的病呢？

例如，如果被诊断为糖尿病等生活习惯病，我们一定会注意改善日常的饮食和运动，努力改善自己的身体状况。

然而，被诊断为近视的话，患者却不把它当病看，所以也不会为此做出改变，而是毫不犹豫地选择依赖于框架眼镜和隐形眼镜。

但是，**健康的眼睛是用裸眼就能看清楚**的。

让我们认真想一想，动物是不戴眼镜的。对于生活在弱肉强食的自然界的动物来说，如果视力变差了，就无法生存下去。

这并不局限于动物，人也是一样。裸眼看不清东西，并不能断言它对生命是没有任何威胁的。

最近，地震、水灾、火山喷发等自然灾害发生得越来越频繁。

假如半夜突然发生灾害，可能根本没时间找框架眼镜，更别说戴隐形眼镜了。

裸眼看不清东西的话，用框架眼镜和隐形眼镜矫正就可以。这样简单地想问题是很危险的。

**“视力差 = 戴眼镜”的这一想法，无疑就断绝了恢复视力的可能性。因为，视力是能靠自己恢复的。**



## 6.2 切记“视力是能靠自己恢复的”

其实在医学上，也没怎么搞懂近视这件事。

在医院给患者检查发现，同一个人的视力也是忽好忽坏。还有近视之后，过了一段时间就自己恢复了的案例。

因此，视力是常常改变的。

我们容易觉得“一旦视力下降了就无法恢复”，但是其实**视力会由于身体的状态和节奏、心情、姿势、天气等许多因素而发生改变。**

彻夜工作或学习、长时间使用电脑等，都会导致视力一时下降。

此外，还会有早上还看得很清晰，由于工作中过度用眼，晚上视力变差的情况。

因此，**视力是常常改变的，即使感觉到视力下降了，也应看看具体情况。**

很多患者在意识到视力下降的时候，进行了恢复视力的训练，改变了生活习惯和环境。此后视力逐渐恢复，甚至摘下了框架眼镜和隐形眼镜。

因此在我的医院里，我会告诉被诊断为近视的患者，除了框

架眼镜和隐形眼镜，你还有别的选择。

尤其是视力处于一时下降的假性近视阶段，自己是否做出努力，会对近视朝着哪个方向发展产生很大影响。

**是否相信“近视是能靠自己恢复的”，对未来的人生也会产生很大影响。**

重要的是，即使在眼科被诊断为近视了，也不要马上放弃。

首先我们应该思考“视力为什么下降了”，然后改变自己的用眼方式和生活习惯，这种改善自己日常生活的努力对恢复视力起着非常重要的作用。

## 60 只要自己处置得当，老花眼也能控制

就像近视可以恢复一样，其实**老花眼也是可以恢复的**。

过了40岁之后，越来越多的人会发现“最近，看近处的东西感觉焦距对不上……”这就是“老花眼”的开始。

意识到得了老花眼，人们几乎都会觉得“到了这个年龄，也是没有办法的事”，然后马上放弃。但是，这种想法是错误的。

随着年龄的增长，腰腿逐渐衰弱了，我们就会开始进行慢走



等运动。如果内脏功能变弱，我们就会在饮食上多加注意。

**眼睛的老化，同样可以通过自己的努力得到控制。**

在第二章会详细介绍，老花眼其实不仅仅是由于年龄增长，而且是由于眼睛供血不足等多种原因造成的。

虽然我们不能阻止年龄的增长，但是从造成它的原因着手改善，也同样可以抑制或推迟眼睛的老化。

## 60 “近视是遗传的”也是错误观念

有许多人觉得“近视是治不好的”。这其中许多人把近视归结为遗传——“因为父母也近视，所以自己近视了也是没办法的事”。

**但是，近视并不是遗传的。**

先天性遗传疾病的发病率基本上都是固定的，但是近视的发生频率会根据时代不同有很大的不同。这就是“近视是由于后天原因导致的”的证据。

我总是对将近视归结为遗传的患者说，“那么追溯到江户时代的话，那时候的祖先又是怎样的呢？”

同卵双胞胎的研究也表明，环境不同的话，肉体也会有很大