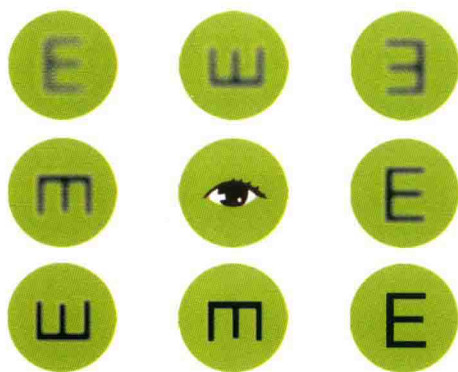


Improve Your Eyesight

改善视力

跟眼镜说再见

(英) 乔纳森·伯恩斯 著 钱峰 译



贝茨视力改善法
帮你摆脱眼镜烦恼

小努力，大视野

一本学生老师推崇的书

随书赠2幅

改善视力
训练表

北方文艺出版社



Improve Your Eyesight

改善视力

跟 眼 镜 说 再 见

[英] 乔纳森·伯恩斯 著 钱峰 译



黑版贸审字 08-2017-070号

原书名: Improve Your Eyesight: A Guide to the Bates Method
for Better Eyesight Without Glass By Jonathan Barnes

Copyright © 1987 by Jonathan Barnes

Copyright licensed by Souvenir Press

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

改善视力, 跟眼镜说再见 / (英) 乔纳森·伯恩斯著;
钱峰译. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2017.9

书名原文: Improve Your Eyesight: A Guide to
the Bates Method for Better Eyesight Without
Glasses

ISBN 978-7-5317-3903-6

I. ①改… II. ①乔… ②钱… III. ①视力保护—方
法 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第148212号

改善视力, 跟眼镜说再见

作 者 (英) 乔纳森·伯恩斯

译 者 钱 峰

责任编辑 王金秋 赵 芳

出版发行 北方文艺出版社

地 址 哈尔滨市南岗区林兴路哈师大文化产业园D栋526室

网 址 <http://www.bfwy.com>

邮 编 150080

电子信箱 bfwy@bfwy.com

经 销 新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 9

字 数 100千

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次

定 价 35.00元

书 号 ISBN 978-7-5317-3903-6



视力训练表 A 使用说明

视力训练表 A 是基本视力训练表，视力训练表 B 和视力训练表 C 分别是视力训练表 A 的四分之一和八分之一。根据你的视力屈光不正程度以及视力情况，你与视力训练表的距离在 3 ~ 6 米之间，个别情况下可能是 2 米。

将视力训练表 A 固定在齐眼高的墙上。确保视力训练表 A 位于光线较好的地方。强烈的日光最好。

坐在椅子上，手边拿一张小的视力训练表。如果你能看清视力训练表 C，就选用它；不然就选视力训练表 B。

视力训练表 B 或 C 的视尺寸应该和视力训练表 A 差不多，也需要强光照射。两张表最好处在相同高度。

做手掌按摩练习 3 ~ 5 分钟，然后看视力训练表 A。从大号字母 C 开始，然后轮流看其他字母，接着对照着看视力训练表 B 或 C 的字母。

尽可能多地去看（眼睛没有疲劳的情况下），然后闭上眼睛做手掌按摩练习，然后重复整个过程。详细内容请参照内文 P100-P102。

视力训练表 A 也可以运用在“眼睛移位运动”中，详细内容请参照内文 P78-P80。

每天坚持练习，可望摘掉眼镜，恢复视力。

- ★据统计，中国需要矫正视力的人数有 8 亿人。
- ★随着智能手机的普及，12 ~ 18 岁青少年的近视发病率已达到 80%，居世界第一！而这都是由于用眼过度导致眼睛疲劳引发的。
- ★科学研究发现，戴眼镜只是暂时让你看清楚，不但无法改善视力，还会让近视更加严重，戴眼镜时间越长，近视越严重。
- ★贝茨视力改善法可以帮助 7 岁以上的人消除用眼疲劳，改善视力，无论是近视、远视、散光、老花眼，方法简单、实用，任何人都可以使用。

贝茨视力改善法

- (1) 手掌按摩法，用视觉记忆改善视觉疲劳
- (2) 日照法，消除畏光症
- (3) 视觉融合游戏（铅笔视觉游戏、尺子视觉游戏、绳子视觉游戏、图像视觉游戏等），强化眼周的外部肌肉以及眼睛的自我调节机制，提高眼睛对事物的追踪、搜寻以及探寻能力
- (4) 在运动中改善视力：眨眼与呼吸、眼睛移位运动、摇摆运动、长旋转运动
- (5) 多米诺骨牌法
- (6) 随机数字训练法
- (7) 阅读训练法
- (8) 观察法
- (9) 视力训练表训练法

PREFACE

序言

除了戴框架眼镜或隐形眼镜之外，再也没有什么东西可以弥补人类的视力缺陷。

这是目前西方所持的传统观点。我曾经在大学时，在学习生物学课程后的很长一段时间内，完全赞成这个观点。不过，现在我知道这是错误的。我通过自己的亲身经历证明了贝茨法（它可以帮助调整眼睛的聚焦误差）不但是可行的，而且非常简单、廉价，最重要的是十分安全。

现在，我再也不需要戴眼镜了。不戴眼镜，我也能安全地开车、看电影、赏鸟。我的视力获得了很大的改善，能准确地看到 3 千米内大约 10 厘米粗细的电线。

让人惊讶的是，除了眼睛聚焦能力提升之外，我还发现自己的整体视力有了显著改善，有了一个全新的、生动的、丰富的、

更有立体效果的视野。我能迅速地观察到移动的物体，并能准确地追踪它们的行迹。如今，我可以清晰地看见从咖啡杯里冒出的热气，它们就像由一颗颗微粒组成似的，颜色很柔和、很生动。在了解贝茨法以前，我一直以为使用双筒望远镜能自动纠正近视问题，那是我 16 岁时的事情了，当时我还不需要戴眼镜，于是我买了一个最好的双筒望远镜，觉得它确实很有用。然而，近几年来，我开始怀疑自己对望远镜的最初看法。也许是这个原因，或者是因为望远镜在使用过程中受到磨损导致看东西不清楚。不管怎样，我打算换一副贵一点的眼镜。但是，现在我发现问题的并不在于那副望远镜磨损了，而是我的视力下降了。如今，由于使用贝茨法矫正视力，我找回了昔日明亮的双眼，再也不用戴眼镜了。

我所采用的矫正视力的方法，是由非常了不起的眼科医师贝茨博士发明的。贝茨博士于 1885 至 1922 年在纽约实践这个方法，并在 1919 年著书推广。

从那时开始，贝茨法不断地得到修正与更新，使成千上万的人告别了眼镜。但是，由于眼光学缺陷（即屈光不正）和医者的保守思想，导致人们对这种方法一直抱持讽刺和怀疑的态度。结果，如今数百万人不得不配眼镜。事实上这是完全可以避免的。在我看来，更糟糕的是框架眼镜和隐形眼镜会导致视力下降，甚

至会引发某些眼部疾病。

在本书中，我们关注的不是眼部疾病，而是视力功能的恢复，而且这种方法是健康的。在实践中，这将克服聚焦缺陷，并消除其他的眼部疾病。

如果你戴眼镜，你将不得不忍受以下症状之苦：

1. 近视；
2. 远视；
3. 老花眼；
4. 散光。

贝茨法对这些症状都适用。此外，视力正常的人也能通过这个方法保护视力，使其视力超过 6 : 6（按以前的说法是 20 : 20）的视力标准。换句话说，如果你在 6 米远处能看清视力训练表最后一行字母，那么，通过使用贝茨法，你将可以在 8 米、10 米甚至 12 米远处看清视力训练表的最后一行。（视力测试法见附录 A。）

这个方法听起来似乎不可能实现，因此我并不希望你们照搬我的话。我只是希望你们能够去试一试，体验一下这种方法是否有效。如果你在做这个文雅、悠闲的练习后发现自己的视力有所改善，不管这个改善是暂时的、微小的，你就会知道彻底改善视

PREFACE

力缺陷是完全有可能的。一段时间之后，也许你的眼睛会比之前的更明亮。当你认识到贝茨法的成效并注意到它的巨大潜力时，我相信谁也无法阻止你继续练习下去。

最后，如果你的视力跟我现在一样完全恢复了，那么我写这本书得到的快乐将会加倍，而我也将会更加努力报答贝茨博士以及热情推广贝茨法的人们对我的帮助。

CONTENTS

目录

插图 4

序言 5

第一部分

1 · 第一个问题：什么是贝茨法？ 2

2 · 视觉过程 7

3 · 视力缺陷 25

4 · 视力屈光不正 37

第二部分

1 · 开始使用贝茨法 54

2 · 手掌按摩法 58

3 · 日照法：让眼睛晒太阳 63

4 · 视觉融合游戏 68

5 · 在运动中改善视力（I） 76

6 · 在运动中改善视力（II） 84

7 · 眼睛的适应性调节功能 96

8 · 大脑和视力 103

9 · 贝茨法的应用：挑选最适合你的方式 113

附录 A：测试视力敏锐度 127

附录 B：视力训练表 132

LIST OF FIGURES

插图

图 1：眼睛的平面图 9

图 2：影像信息从视网膜到大脑的视路过程 18

图 3：蓬佐错觉 21

图 4：一个不可能存在的物体 22

图 5：内克尔立方体 23

图 6：折射原理 27

图 7：透镜折射现象 29

图 8：透镜对于远近物体的不同折射情况 29

图 9：散光原理 30

图 10：视觉融合图形 74

图 11：多米诺骨牌 86

图 12：测试视力敏锐度 128

PART ONE

第一部分

CHAPTER ONE

1

第一个问题：什么是贝茨法？

你现在一定很想知道：“什么是贝茨法？这个方法真的那么神奇吗？我之前怎么没听说过呢？”

简单来说，贝茨法是改善你的视力的方法。视力屈光不正，也就是视力聚焦不正的问题，实际是一种暂时性的视觉缺陷，它可以通过医学治疗或者人体机能的自我调整得到改善，甚至完全根治。

至于你之前为什么没听说过这种方法，其中有很多复杂原因。首先而且最重要的原因是，医学界对这个方法所持的态度。受传统文化影响，如今我们越来越依赖于药物的治疗，并认为没有哪

种疗法可以全盘接受，除非有正式的理论可以解释这种治疗方法。对视力屈光不正做出理论解释的是德国科学家赫尔曼·冯·赫姆霍兹（1821—1894），他在神经系统方面的理论研究成果在现代人的思维中占据主导地位。赫姆霍兹的理论研究表明，人眼通过改变晶状体形状来调节视力（为聚焦远近不同物体而做出的变化）。如果晶状体或者其肌肉系统出现问题，或者眼球先天性畸形，就会产生视力屈光不正现象。虽然关于眼睛晶状体形状变化的理论还存在争议，但是保守的科学家们却从来都没有质疑过赫姆霍兹理论的基本原则，即眼睛晶状体可以改变视觉的焦距，并且这个改变是唯一的原因。

这个理论从表面上看非常合理，而且眼解剖学似乎也证实了这一点。随着年龄增长，一些老年人的眼睛晶状体会逐渐失去弹性，难免会产生视力屈光不正问题，进而使眼睛逐渐丧失调节能力。其实我们可以观察到晶状体曲度所发生的变化：用小手电筒我们可以看到晶状体前后表面的折射影像。这些影像被称为浦肯野影像，并被认为能很好地用来观察人眼的调节动作。由此科学证明：戴眼镜可以纠正视觉缺陷，这是支持赫姆霍兹理论的有利证据。

贝茨法难以被接受的另外一个严重障碍是贝茨本人的个性。他通过实践证实赫姆霍兹理论有不足之处后，没能立即建立起一套自己的重要理论。他认为，眼睛并非通过晶状体形状的变化来

调节视力，而是通过眼球自身形状的变化来进行调节。人眼形状的变化是由控制眼窝内眼球运动的六块肌肉引起的。人们拒绝接受他的观点，认为他简直在胡说八道。当贝茨引证他们利用动物进行试验的结论时，这些证据并没有让人信服，反而被嘲笑毫无科学依据。从那时起，贝茨经常被他人嘲笑，专业能力甚至受到质疑。他提出的视觉心理学理论被忽视，他在诊疗方面的成就也一样被忽视。他在诊疗方面的成就让他坚信自己是对的，同事们是错误的。这导致他变得越来越激愤，并出版了《不戴眼镜就能获得完美视力》一书，书中的好些语气几近咄咄逼人，但这并不利于改变人们对贝茨的负面评价。

一些自认为是贝茨法专家的人也没有好好应用它。有些专家虽然使用贝茨法，但是他们本身也没有完全了解这个方法，只是把它当作安抚眼病患者（传统治疗方法已无效）的手段。结果，一个有可能使视力自动恢复正常的方法却沦落成为江湖骗术。

眼科专业人士之所以持有这种态度，部分原因或许在于他们有另一种考虑。虽然该行业人士并没有在眼镜买卖中获利，但是毫无疑问，大家还是支持赫姆霍兹理论。

当然还有一些其他原因阻碍贝茨法被世人接受。这种方法出成果往往来得慢，需要试验者不间断的试用以及长久的信任。由于临时解决方案触手可及，因此很少有人给贝茨法一个公平的机会。再加上真正依靠这种方法改善视力的人很少，因此很少有医

师和眼镜商发现这个方法实际上是有效果的。有些通过这个方法成功的病例，也被解释成为视力的自然改善。

最后一个阻止人们接受贝茨法的原因是视力屈光不正的特殊性以及眼镜对于眼睛的纠正能力。眼镜是一把双刃剑，一方面它能改善视力屈光不正的问题，但是另一方面，你越依赖眼镜，你的眼镜度数就会越深，而你也就更不会相信视力屈光不正问题是可以纠正并治愈的。

然而，尽管存在这么多阻碍，贝茨法还是被流传下来。在 20 世纪 30 到 40 年代，贝茨法尤为受欢迎，特别是在作家奥尔德斯·赫胥黎对其大加认可之后。赫胥黎写了一本《视觉的艺术》，他在书中热情推荐贝茨法，同时还有其他的书也在推荐贝茨法，当然质量参差不齐，其中一本比较好，一个使用贝茨法的专家 C.A. 哈克特在书中介绍了自己十余年来运用贝茨法所取得的成效。她治疗了 2180 个视力屈光不正的患者，其中有超过 75% 的患者取得了持久性改善效果。在这部分获得改善的人群中，大约有 45% 的患者（占学生总数的三分之一多）完全告别了眼镜。

尽管有成千上万的人没有条件在老师的指导下使用贝茨法，但是仍然有很多人独自运用贝茨法并获得了成功。正如赫胥黎所指出的那样，图书的指导无法代替老师的指导，但是在没有老师指导的情况下，图书是最好的工具。我希望在接下来的章节中对贝茨法的描述，能让你一看就懂，一学就会，并且希望贝茨法能

给希望改变自己视力状况但对目前的治疗方法不满意的人带来帮助。同时我也希望我们的后代能够把戴眼镜看成是一种医学上的误导，就像在头部打孔放血一样野蛮。