

擊退近視、老花及眼睛疲勞！  
眼科醫師一致推薦的視力恢復法

# 助您恢復視力的中國式 眼睛健康體操

本多 傳 (日本靜岡縣眼科醫師學會顧問・醫學博士) 著  
林 芸 / 主編

內附  
中國式  
眼睛健康體操表



近視  
遠視  
飛蚊症  
眼睛模糊  
肩膀酸  
流淚  
偏頭痛

耳鳴  
老花  
亂視  
眼睛疲  
眼球乾  
頭痛  
顏面神  
牙痛

國家圖書館出版品預行編目資料

中國式眼睛健康體操／林芸主編．—初版．—臺北市  
：林鬱文化，1997〔民86〕  
面：公分．—（彩色文庫；20）

ISBN 957-9593-40-X（平裝）

1.眼科（中醫） 2.按摩

413.51

86014304

彩色文庫 20

中國式眼睛健康體操

NT.180

林芸／主編

1997年12月／初版

〈代理商〉

錦德圖書事業有限公司

板橋市中山路二段 291-10 號 7 樓之 3

電話·02-2956-6521 \* 傳真·02-2956-6503 \* 郵撥/0773591-1

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

行政院新聞局局版台業第4881號

【總管理處】台北縣深坑萬順寮106號4F

☎(02)2664-2511 \* FAX(02)2662-4655

【編輯部】台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

☎·02-2230-0545 \* FAX·02-2230-6118 \* 郵撥·1670488-6

●本公司產品權益依法保障，非經同意不得轉載、改編、複製●

■裝訂錯誤請與各代理商退換，謝謝！■

ISBN 957-9593-40-X

Printed in TAIWAN



目  
錄

## 助您恢復視力的中國式眼睛健康體操

<b>第 1 章</b>	<b>將近視、老花、眼睛疲勞全都擊退的中國式眼睛健康體操</b>	<b>3</b>
	中國式眼睛健康體操讓身為眼科醫師的我大為震驚 .....	4
	中國式眼睛健康體操的效果在日本各級學校也獲得印證 .....	8
	中國式眼睛健康體操的實行要點 .....	12
<b>第 2 章</b>	<b>中國式眼睛健康體操的做法</b>	<b>13</b>
	眼睛體操1（天應） .....	14
	眼睛體操2（睛明） .....	16
	眼睛體操3（四白） .....	18
	眼睛體操4（太陽） .....	20
	眼睛體操5（風池） .....	22
	眼睛體操6（翳風） .....	24
	眼睛體操7（合谷） .....	26
<b>第 3 章</b>	<b>獲得醫師及教師們一致推薦的中國式眼睛健康體操</b>	<b>29</b>
	中國式眼睛健康體操讓67歲的我，不知何謂「老花」..... 吉祥寺中醫診所院長・張瓏英	30
	拜中國式眼睛健康體操之賜，校內少有學生近視 .....	32
	刺激穴道有助於改善色盲 .....	34
	推廣中國式眼睛健康體操讓近視的學生減少了 .....	36
<b>第 4 章</b>	<b>因中國式眼睛健康體操治好近視、老花、眼睛疲勞、飛蚊症的9人實證</b>	<b>39</b>
	和小孩子一起進行眼睛體操，幫助我改善視力、消除眼睛疲勞 家庭主婦・31歲・飯塚由美	40
	眼睛體操讓我不必戴眼鏡就能開車上路 .....	42
	報紙上的小字再也不會令我感到吃力了 .....	44
	眼睛體操讓飛蚊症隔天立即消失蹤影 .....	46
	歷經20年的眼睛痛和頭痛不到1個月就痊癒了 .....	48
	中國式眼睛健康體操，大約兩天就治好右眼的飛蚊症 .....	50
	三天內讓我視力恢復到可以配戴以前的眼鏡 .....	52
	中國式眼睛健康體操讓我原本0.9的視力，改善成1.2 .....	54
	中國式眼睛健康體操讓我不必重新配副老花眼鏡，同時也消除眼睛的疲勞 74歲・片岡千代	55
<b>第 5 章</b>	<b>有關最受歡迎的中國式眼睛健康體操的疑問與解答</b>	<b>57</b>

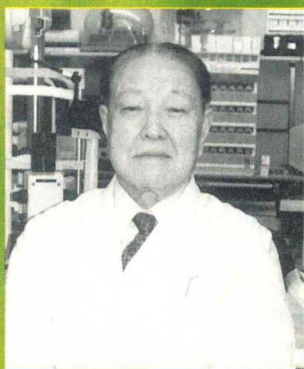
## 專欄

## 恢復視力的氣功

恢復視力的氣功1（氣沉丹田） .....	28
恢復視力的氣功2（全身放鬆） .....	38
恢復視力的氣功3（氣貫丹田） .....	56
恢復視力的氣功4（外氣撫眼） .....	61



## 〔作者簡介〕



### 本多 傳

靜岡縣眼科醫師學會顧問・醫學博士・岳陽市第二人民醫院名譽技術顧問

出生於1912年。畢業於東京慈惠會醫科大學。在日本及中國大陸不斷研究臨床醫學，並且鑽研中國眼科，發表了《中藥治療眼睛》等論文。其經歷為：靜岡縣眼科醫師學會副會長、日本眼科醫師學會代議員、日本針灸學會靜岡地方會長等。著有《消弭近視・中國式眼睛健康體操》。

## 序

有句話說：「眼睛是靈魂之窗。」我們對事物的了解、感應，甚至於接觸，都是源於視覺的作用。當您正在閱讀這一段文字的同時，也是「眼睛」幫您了解內容，讓您能夠進一步的吸收、判斷。

在目前資訊高度膨脹的社會中，不論男女老少，都必須從五花八門的訊息中，練就出取捨抉擇的功夫。當然，「眼睛」便是抉擇時仰賴的最大工具。經過日積月累的頻繁使用，我們每個人的眼睛都承受了相當大的壓力。

您曾經感到眼睛疲勞嗎？黑板上的字是不是愈來愈模糊了呢？還是報紙上的小字讓您吃不消呢？您之所以會看這本書，我想，眼睛健康一定已成了您的一大隱憂。

那麼，對於不斷承受工作負荷的靈魂之窗，我們究竟能為它做些什麼事呢？本書介紹的「中國式眼睛健康體操」，將讓您在舒緩眼睛壓力的同時，一舉擊退近視、老花、眼睛疲勞、飛蚊症等惱人的疑難雜症。



目  
錄

## 助您恢復視力的中國式眼睛健康體操

<b>第 1 章</b>	<b>將近視、老花、眼睛疲勞全都擊退的中國式眼睛健康體操</b>	<b>3</b>
	中國式眼睛健康體操讓身為眼科醫師的我大為震驚 .....	4
	中國式眼睛健康體操的效果在日本各級學校也獲得印證 .....	8
	中國式眼睛健康體操的實行要點 .....	12
<b>第 2 章</b>	<b>中國式眼睛健康體操的做法</b>	<b>13</b>
	眼睛體操1（天應） .....	14
	眼睛體操2（睛明） .....	16
	眼睛體操3（四白） .....	18
	眼睛體操4（太陽） .....	20
	眼睛體操5（風池） .....	22
	眼睛體操6（翳風） .....	24
	眼睛體操7（合谷） .....	26
<b>第 3 章</b>	<b>獲得醫師及教師們一致推薦的中國式眼睛健康體操</b>	<b>29</b>
	中國式眼睛健康體操讓67歲的我，不知何謂「老花」..... 吉祥寺中醫診所院長·張瓏英	30
	拜中國式眼睛健康體操之賜，校內少有學生近視 .....	32
	刺激穴道有助於改善色盲 .....	34
	推廣中國式眼睛健康體操讓近視的學生減少了 .....	36
<b>第 4 章</b>	<b>因中國式眼睛健康體操治好近視、老花、眼睛疲勞、飛蚊症的9人實證</b>	<b>39</b>
	和小孩子一起進行眼睛體操，幫助我改善視力、消除眼睛疲勞 家庭主婦·31歲·飯塚由美	40
	眼睛體操讓我不必戴眼鏡就能開車上路 .....	42
	報紙上的小字再也不會令我感到吃力了 .....	44
	眼睛體操讓飛蚊症隔天立即消失蹤影 .....	46
	歷經20年的眼睛痛和頭痛不到1個月就痊癒了 .....	48
	中國式眼睛健康體操，大約兩天就治好右眼的飛蚊症 .....	50
	三天內讓我視力恢復到可以配戴以前的眼鏡 .....	52
	中國式眼睛健康體操讓我原本0.9的視力，改善成1.2 .....	54
	中國式眼睛健康體操讓我不必重新配副老花眼鏡，同時也消除眼睛的疲勞 74歲·片岡千代	55
<b>第 5 章</b>	<b>有關最受歡迎的中國式眼睛健康體操的疑問與解答</b>	<b>57</b>

## 專欄

## 恢復視力的氣功

恢復視力的氣功1（氣沉丹田） .....	28
恢復視力的氣功2（全身放鬆） .....	38
恢復視力的氣功3（氣貫丹田） .....	56
恢復視力的氣功4（外氣撫眼） .....	61

附錄：中國式眼睛健康體操表 .....

63

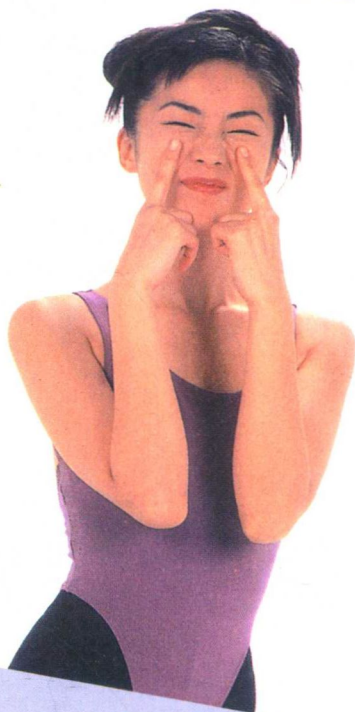


# 第 1 章

## 將近視、老花、眼睛疲勞

# 全都擊退的

## 中國式眼睛健康體操



靜岡縣眼科醫師學會顧問・醫學博士

### 本多傳



# 中國式眼睛健康體操

## 讓身為眼科醫師的我 大為震驚



有朝一日，

日本將成為

「近視大國」

身為專業的眼科醫師，面對日本人對於近視的輕忽及漫不經心，往往令我又無奈又氣憤。

「視力不良，就應該戴眼鏡」——這樣的

做法雖然沒錯，也正是一般人挽救視力的不二法門，由此可知絕大多數的人都欠缺正確的概念。

我們雖然無法對戰前潛在性的近視人口做精確的掌握，但是印象中以前很少看到戴著眼鏡的孩子。而目前的情況又是如何呢？我們看到戴眼鏡的孩子愈來愈多，就連教育部也擔心起來，不得不承認日本小孩子的視力問題的確每下愈況。

如果讓情況自然演變，而不採取任何補救措施的話，在不久的將來，日本肯定將成為名副其實的「近視大國」。

每當我在大聲疾呼「杜絕近視」的同時，總有許多人抱持著冷眼旁觀、不屑一顧的態度。

「戴眼鏡的確會造成不方便，但是既然近視了，又有什麼辦法呢！」一旦近視，視力只可能愈來愈糟，不可能會恢復正常吧！」

是的，就是這些消極的「常識」阻礙了一般人重獲正常視力的決心。大家總認為近視不易預防，一旦視力減退更不可能恢復。

事實上，這也正是以往我所相信的理念，在大聲疾呼「杜絕近視」之餘，我也深深明白這是一件極為困難的工作。



然而，當22年前接觸「中國式眼睛健康體操」後，我的看法完全改觀了。我在中國所學習的這套眼睛體操，不僅可以預防近視，更有恢復視力、治療遠視、老花及眼睛疲勞的神奇效果。

## 中國的近視人口

### 出奇的少

一九七四年2月，我以東海地方友好訪問團的身分前往中國旅遊考察。在行程中，參觀了杭州市的學軍中學。

當一堂課結束後，在老師宏亮的口令聲中，學生們輕輕閉起眼睛，依口令手掌貼住左右臉頰，並以大拇指指腹按摩眉毛及鼻子四周。在驚奇之餘，我趕緊向擔任導覽解說的中國人提出了詢問。

「那是一種眼睛體操，透過動作來指壓眼睛四周的穴道。」

「噢！」指壓眼睛四周的穴道？

「是的，不僅可以預防近視，對於恢復視力也極具效果！」

我心中不禁暗自喝彩，原來中國的近視人口出奇的少，就是這個原因。

在中國訪問期間，我曾到各地參觀見習，一直對戴眼鏡的人口極為稀少感到十分訝異。



22年前實行中國式眼睛健康體操的學軍中學學生。

在明瞭了他們對眼睛體操的熱愛後，我想，這可能就是中國的近視人口明顯的少於日本的原因吧！

在接下來的行程中，我拜訪了各地的教師、眼科醫師、甚至教育局的官員，大家都對這一套眼睛體操深具信心。

「效果是十分顯著的，如果您不相信，可以到實行這一套體操的各個中小學去看看，大多數的孩子都是不戴眼



目前進行中國式眼睛健康體操的學軍中學學生。

鏡的。」

實際的統計資料顯示，北京某一所小學三年級一班的學生，在眼科醫師的指導下進行眼睛體操，該班有27名學生，實行前近視的有8人，實施3個月後減少至4人，半年後減至2人，一年後則只剩1人近視。

而其餘的學生也都恢復至兩眼的正常視力。

這個結果可是千真萬確的事實。後



來我將這一套「中國式眼睛健康體操」帶回日本，以3個月為期限，在靜岡縣的幾所國中及國小進行實驗，結果讓45%的學生恢復了正常視力。這項令人驚訝的結果請參照第9頁。

前面已經提過，我是在一九七四年2月以東海4縣中日友好訪問團成員的身分而前往杭州，並在當地名校——學軍中學——實地見習了「預防近視眼睛保健體操」（中國式眼睛健康體操）。後來，在一九九四年5月26日的20年後，因為拜訪靜岡縣姊妹市的機緣，我再度接觸了「中國式眼睛健康體操」。

在20年前相同的音樂流竄下，每天上午及下午各進行一次。由老師的帶領下，完成與20年前相同的1~4節動作。

如果這一套眼睛體操沒有效果，就不可能歷經20年而不被淘汰吧！20年前的那一幕，彷彿穿越時光隧道重新呈現在我眼前，內心真有說不出的感動。

當日的情景，也讓我更加地肯定這20年來竭盡心力推展眼睛體操的努力，是一項非常正確的抉擇，更令我感到無限地欣慰。



手持眼睛體操海報的本多先生（左2）及學軍中學副校長（左3）、事務長（左1）。

## 恢復水晶體的調節力

為什麼「中國式眼睛健康體操」的效果如此神奇呢？探討之前，我們必須先了解眼球的構造。

眼球是一球狀的組織，如果以照相機為例，水晶體宛如鏡頭、虹彩體宛如光圈、網膜宛如底片。各種結構的機能，會在瞬間自動聚合，讓我們得以產

生視覺。水晶體是透明如水晶般的結構，透過水漾液調節厚度後，便能準確的與視野對焦，而在網膜上凝聚影像，產生清楚的視覺。

而所謂的近視，便是影像在網膜前即凝聚成形，導致遠方的景物模糊不清的現象。如果影像在網膜後凝聚成形，便形成遠視；而影像無法聚合時，便形成亂視。

大部分的近視都是由於眼軸（眼球前後長度）變長，無論水晶體如何調節，也無法讓影像在網膜上凝聚成形所造成的（此稱為軸性近視或真性近視）。而遠視則完全相反，是因眼軸過短所造成的。

而日本小學、中學，及高中的近視人口中，除了少部分的遺傳案例外，大多數都是因為姿勢不良，或不當的用眼方式所造成的。

此即水晶體調節力失調導致無法準確對焦的假性近視。

這時只要讓機能衰退、逐漸變硬的水樣液恢復彈性，便能恢復水晶體的調節力與視力。

我前面所提的「中國式眼睛健康體操」正具有這種功效，所以對於預防近視、恢復視力有極大的效果。



老花也極具效果

或許有人認為，這一套體操只適合孩童的假性近視，對成人的近視問題，可能依舊是束手無策吧！事實上，有許多實例印證，「中國式眼睛健康體操」對於解決成人的近視困擾，也有意想不到的驚人效果。

我本身也屬於軸性近視，以前總認為要恢復視力簡直是天方夜譚。

但是許多成人的近視成因也和孩童相同，都是因水晶體調節失常所造成的視力衰退。

## 治療成人近視及老花也極具效果

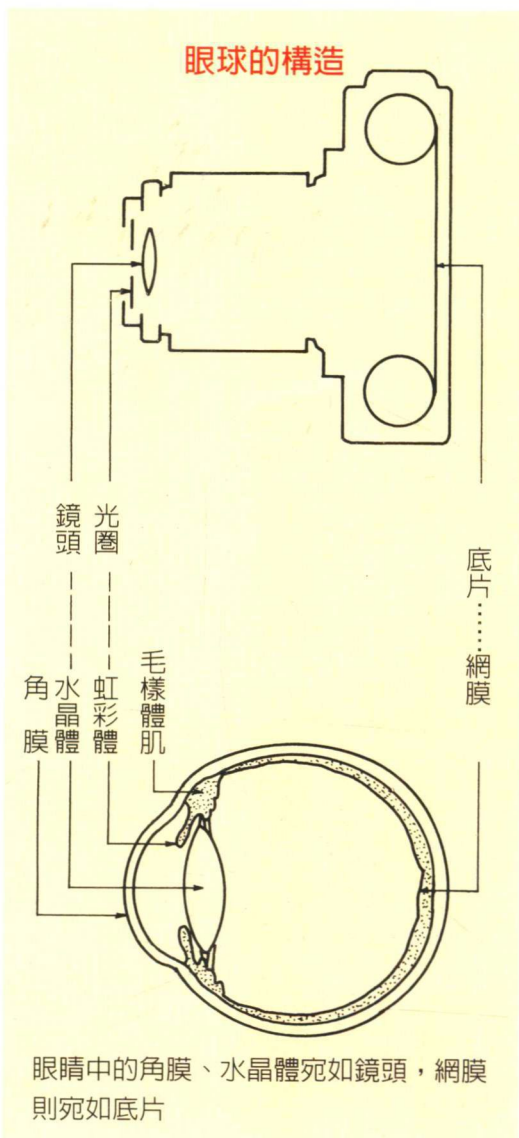
因此，只要進行「中國式眼睛健康體操」，成人也能夠重獲正常視力。

此外，一般人總認為「老花」是年齡增長後無可避免的宿命，但是「中國式眼睛健康體操」不僅可以預防老花，更能發揮治療的效果。

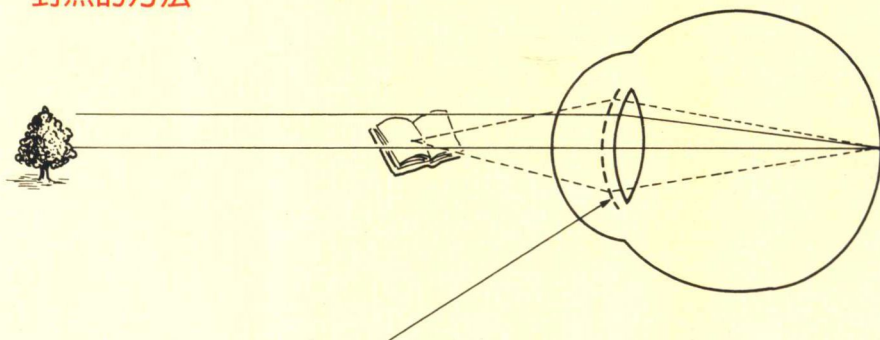
老花眼是由於水晶體變硬、眼睛調節力衰退所造成的。

許多眼科醫師也經由實驗證實，老花眼的確是可以藉助訓練的方式，達到改善的效果，這並非是我一個人的特殊看法而已！

許多人總將近視或老花視為視力衰退的宿命，而完全放棄了痊癒的希望。其實，只要您確實進行「中國式眼睛健



## 對焦的方法



康體操」，7個刺激穴道的簡單步驟就能幫您防止視力減退、恢復視力，並達到治療眼睛疲勞的效果。無論如何，請您和我們一起進行吧！



# 中國式眼睛健康體操

## 的效果在日本各級

### 學校也獲得印證

3個月內

45%學生的視

力得到改善

我一定要幫助日本人——「杜絕近視」。

當一九七四年我接觸到「中國式眼睛健康體操」後，便下定決心將它推廣普及，讓日本的近視人口不再增加。

因此，當時我便蒐集了整箱的相關資料，一舉帶回日本。

我的這個夢想，得到了靜岡縣教育委員會的讚同與支持。

由於靜岡縣內孩童的近視比率高於全國的平均值，教育委員會在頭痛之餘，便委託我進行防治近視的工作。

我與縣方數度交涉之後，選出16所中小學為實施「中國式眼睛健康體操」的範例，後來

在我的大力主張下又添加了兩所學校。

於是，一九七六年9月1日起，

「中國式眼睛健康體操」便在這18所學校陸續展開。當時還曾引起媒體的廣泛報導，這或許在許多人的腦海中仍存有印象。

3個月後，縣教育委員會保健科發表了實施成果，結果成效比我預測的還要好。

僅短短的3個月，竟讓45%的學生視力得到了改善。

若從具體的數據來看，之前的健康檢查中，視力0.9以下的小學生有一〇七人，實施「中國式眼睛健康體操」後，其中的三八三人（約35%）已回復至1.0以上的視力。

而八二二名視力0.9以下的中學生，也有一一三人（約14%）回復至1.0以上。

恢復視力的效果

獲得了證實

靜岡縣教育委員會在報告中指出：「以往視力檢查的結果，總因學生看電視時間過長，或準備聯考的壓力，視力若無衰退已屬難能可貴，否則就只有每下愈況的結果。實施『中國式眼睛健康



表1 繼續實施的學校 (共18所、小學15所、中學3所)

人 數	視力改善	不變	視力衰退
8,111人	4,034人 49.7%	1,823人 22.5%	2,254人 27.8%

表2 繼續實施的學校

區分	人 數	視力改善	不變	視力衰退
小學生	6,038	3,141人 52.2%	1,442人 23.6%	1,455人 24.2%
中學生	2,073	893人 43.1%	381人 18.4%	799人 38.5%

表3 未繼續實施學校的學生視力狀況

區分	人 數	視力改善	不變	視力衰退
小學生	858人	230人 26.8%	133人 15.5%	495人 57.7%
中學生	4,320人	1,127人 26.1%	1,175人 27.2%	2,018人 46.7%

(未繼續實施的2所小學、8所中學的學生，於1976、77年度的健康檢查結果)。

體操」3個月後，竟能讓45%的學生都改善了視力，可見這完全是這一套體操的功効所致。」

除此之外，教育委員會還發表了附帶的看法：

「自從實施眼睛體操後，學童的心理狀況更加安定，連帶的也提升了學習的效果。」

一九七七年11月，教委會又發表了新的實驗成果(表1及表2)。

表1的資料顯示，一九七六、七七年度時，凡是繼續實行眼睛體操的學校，有49.7%的學生視力得到了改善，沒

有改變(即視力無衰退現象)的則佔22.5%。也就是說，有72%的學生因為「中國式眼睛健康體操」而受益。

另一方面，視力衰退的比率則降至極低的27.8%。

而表2及表3則是繼續實行眼睛體操，與未繼續實行的結果比較。凡是繼續實施的學校，明顯的看出「視力改善」與「不變」的比率較高，「視力衰退」的比率較低。

而未繼續實施的學校則是「視力改善」與「不變」的比率較低，「視力衰退」的比率較高。

綜合上述各項結果，證實「中國式眼睛健康體操」在日本也發揮了預防近視，及恢復視力的確實效果。

**穴道按摩的驚人效果**

幫助學童恢復視力的「中國式眼睛健康體操」，到底具有何種神奇的力量呢？簡而言之，「中國式眼睛健康體操」就是一種刺激眼睛穴道的視力恢復法。

雖然只是輕輕按摩穴道的動作，效







果卻是十分驚人。

前面所提過的杭州市各中、小學，就是因為實行「中國式眼睛健康體操」，所以戴眼鏡的學童相當少。

除了孩童之外，印象中中國的近視人口也十分的少，我想這都是日復一日實行眼睛體操，讓視力永保正常的結果。

藉由穴道按摩所達到改善視力的效果，絕非無稽之談，靜岡縣各中小學所獲得的成果，便是任何人都無法加以否定的實證。

那麼，穴道到底是什麼呢？以中醫的觀點而言，體內循環平衡就是健康，平衡受到破壞便是生病。

人體生病時，不僅器官的機能受到影響，氣（一種生命能量）的循環也會受阻。

唯有疏通停滯的「氣」，器官才能

恢復正常運作，身體才能恢復健康。而穴道正是其中的關鍵所在。

穴位是容易發生「氣」停滯的位置，藉由刺激與按摩，可舒暢氣的循環。

從中醫的立場而言，近視、遠視、亂視、老花等視力衰退的問題，都是由於器官機能失調所造成的「氣」的阻礙。

也就是說，「中國式眼睛健康體操」之所以能夠發揮預防，及改善視力的效果，便是經由刺激穴道來幫助「氣」的順利運行。

人體共有365個穴道。

日本江戸時代的著名詩人——松尾芭蕉在《奧之細道》中就曾提到「三里之灸」，此「三里」即為我們腳上一處極為著名的養生穴道。

「中國式眼睛健康體操」分別針對視力衰退、眼睛疲勞等不同的困擾，在天應、睛明、四白、太陽、風池、翳風、合谷等穴位進行指壓。

關於如何尋找正確的穴位與按摩的方法，我在第2章中將有更為詳細的介紹。

## 氣功也有改善

### 視力的效果

「氣功」是中國另一項舉世聞名的健康療法。

「氣」乃萬物活動的生命能量，「功」則是一種訓練及技能。

所謂的「氣功療法」便是一種藉由訓練的方式讓體內的「氣」能量更為豐沛、循環更為順暢，而達到調養身心的目的。

在按摩的過程中，針對能量容易停滯的穴道進行指壓，可以讓氣的運行更為順暢。

而所謂的氣功療法則是採用自然而和緩的腹部呼吸法，在不斷的吸氣、呼氣中，將意識集中到體內的一處地方，藉由身心放鬆的效果，來幫助氣的順暢運行。

所以，氣功療法和穴道按摩的目的，是相同一致的。

事實上，「中國式眼睛健康體操」原本稱為「視力恢復的氣功」，屬於改善視力的氣功法之一。

最完整的方法是在活動身體進行視力恢復氣功後，再緊接著進行「中國式眼睛健康體操」。



但由於「中國式眼睛健康體操」的療效已深受肯定，所以後來便從視力恢復氣功中獨立出來，結果，如此一來反而更爲人所熟知。

有興趣的人不妨兩者合併進行。

即使只進行視力恢復氣功，效果也是十分驚人。

根據中國氣功權威——王極盛的報告，針對中國一七一二名近視人口進行氣功治療後，七三·二二%的假性近視，以及三九·二一%的眞性近視都獲得了改善。

在第2章之後將有專欄介紹視力恢復氣功的實行方法，讀者不妨親自體驗一番。

## 气功操防治近视眼

### QIGONGCAOFANGZHITINSHIYAN

气功操防治近视眼，提高视力，不仅不增加学习负担，且能，使眼睛更健壮，精神更旺，并能努力，增强体质的作用。在一般学校或工厂都有推广，受到广泛好评。

第一节 全身运动  
第二节 气贯丹田  
第三节 补气养神  
第四节 意念远目  
第五节 远眺练习  
第六节 远眺远方  
第七节 闭目冥想  
第八节 远眺练习  
第九节 气功练习  
第十节 远眺练习

中國極為盛行的視力恢復氣功的海報。



# 中國式眼睛健康體操

## 的實行要點



「中國式眼睛健康體操」十分簡單，即使小孩子也能輕鬆學會，而且，也沒有時間、場地的限制。

在中國境內，這一套體操的進行方法很多，大致可分為「A型」與「B型」2種。

在這裡我不打算針

對2種類型的差異做詳細的探討。

不過大體上說來，「A型」屬於「中國式眼睛健康體操」的基本型，靜岡縣各中小學所實施的即為A型。

而「B型」則為改良後的A型，比A型更具效果。

不過，現在我所要介紹的是更新型的「中國式眼睛健康體操」，屬於A型與B型的混合型。

其效果更甚於A、B兩型，許多人親自體驗過後，視力恢復的程度連我也大感訝異。

實施「中國式眼睛健康體操」時，以下4點是必須謹守的原則：

- ① 閉起雙眼。
- ② 指甲修短，雙手洗淨。
- ③ 手指接觸眼球時不可用力壓迫。
- ④ 每天至少上下午各進行1次。

其中尤以第③點最為重要。雖然每一節的動作都極為簡單，如果在此點上輕忽，並非全然沒有危險性。

此外，唯有持之以恆的進行才能彰顯成果。

在中國進行眼睛體操時，一般都會配合專屬的音樂，讓實行上更為順暢、輕鬆。

讀者自行進行時，不妨挑選喜愛的歌曲配合，心情一定會更加愉悅。

第 2 章

# 中國式 眼睛健康體操 的做法



本  
多  
傳

靜岡縣眼科醫師學會顧問・醫學博士





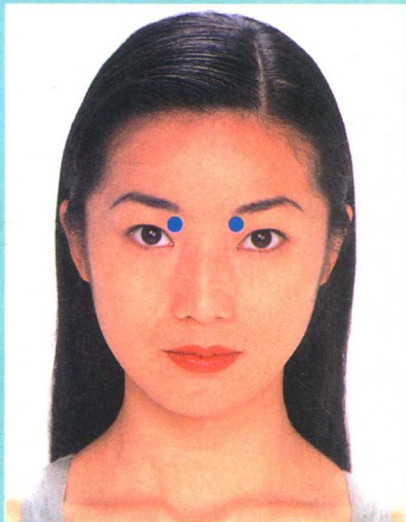
# 第1種 眼睛體操

穴道 = 天應

症狀 = 近視、遠視、亂視、視神經萎縮、網膜炎、早期輕度白內障、淚眼、顏面神經麻痺。

尋找穴道的方法

肩頭下方2~3mm、眼窩骨內側些微凹陷



## 用眼方式不當 引發近視

近視是由於進入眼睛的光線無法在網膜（相當於照相相機的底片）上，而是在網膜前形成影像，導致遠方的景物模糊不清。

近視的成因可分為2種。一是遺傳因素，即代代相傳的結果。

一是環境影響，也就是說，即使沒有遺傳因子，姿勢不良、長時間看電視、在昏暗的燈光下閱讀等等不當的用眼方式，都是造成近視的主因。

在日本，小學、中學、或高中的近視學童都相當多，其中除去少部分的遺傳因素，大多數學生都是由於用眼不當所導致的近視。

但是對於學齡期的孩子來說，為了學習與求知，「用眼」似乎是無可避免的途徑。

為了預防近視，除了應避免上述不良習慣之外，另一個方法便是在初期階段即每天進行現在所要介紹的「中國式眼睛健康體操」。

如此一來，您也可以像靜岡縣的中、小學生一樣達到預防近視，甚至恢復正常視力的效果。

深受視力衰退所惱的成人，「中國式眼睛健康體操」也是最好的選擇。

許多人在日復一日的實行後，都收到了驚人的成效。

## 立即消除 眼睛疲勞

現在我就開始說明「中國式眼睛健康體操」的實行方法。

這裡所介紹的「中國式眼睛健康體操」共含有7個部分，分別使用到7個不同的穴道。首先，我要介紹的便是使用「天應」穴的眼睛體操1。

根據中醫眼科（以中醫觀點為基礎的眼科）的解釋，眼睛體操1除了治療近視外，對於遠視、亂視、視神經萎縮、網膜炎、早期輕度白內障（相當於