

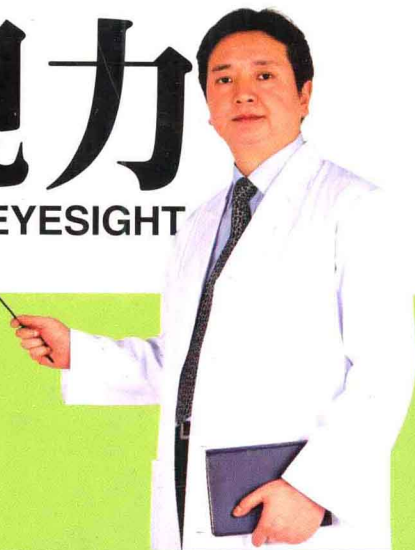
# PROTECT EYES



## 告别“恶”视力

THE TRAINING METHOD TO RECOVER EYESIGHT

贺权 编著



- ◎保护你的眼睛,不受“恶”视力的侵扰!
- ◎恢复你的视力,12周和眼镜说再见!
- ◎国际眼科专家助你拥有优质“视”界!

赠 送

### 2套实用视力测试表 国际权威眼科专家讲解示范2VCD



随时随地简单护眼操/恢复视力运动训练法  
恢复视力游戏训练法/用标准眼镜提高视力训练法/神奇瑜伽护眼体操/明目护肝食疗法……

# PROTECT EYES

## 告別“藍視力”

THE TRUTH ABOUT BLUE LIGHT AND YOUR EYES

Over 80% of the population spends more than 8 hours a day on digital devices. The blue light from these devices can cause eye strain, dry eyes, and even damage to the retina.

藍光  
是造成視力下降的元兇

如何保護視力？請看這本《告別“藍視力”》

告別“藍視力”：如何保護視力？請看這本《告別“藍視力”》



## 图书在版编目(CIP)数据

告别恶视力 / 贺权编著. —成都: 成都时代出版社,  
2008.6

ISBN 978-7-80705-619-5

I. 告… II. 贺… III. 视力保护—方法—基本知识  
IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162210 号

# 告别恶视力

GAOBIE ESHILI

贺权 编著

---

出品人	秦明
责任编辑	蒋雪梅
责任校对	龚爱萍
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年6月第1版
印 次	2008年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-619-5
定 价	29.80元

---

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

# PROTECT EYES



## 告别“恶”视力

THE TRAINING METHOD TO RECOVER EYESIGHT

贺 权 编著

和眼镜说 “Bye-bye” !

成都时代出版社

# 打造完美视界的白皮书

## White Book for You to Build Excellent Eyesight

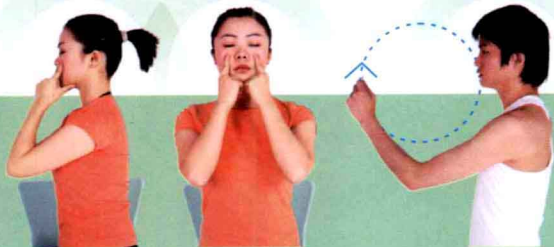
随着社会竞争的日益加剧，科学家们发现：近视，正成为一种流行病。近距离用眼的工作越来越多、日渐沉重的压力，让近视群体不断发展壮大，而7~9岁的青少年更容易成为近视的高发人群。近视的无限制加深给人们的视力带来了极大的危害，如果没有及时得到治疗，就会伤害视网膜，严重者甚至失明。视觉是我们获取信息的重要“窗口”，除了戴眼镜和做手术之外，有没有一种好的方法来保护、改善视力呢？

庆幸的是我们终于找到了改善视力的有效方法。这个方法并不是全新的。它是由美国著名的眼科医生贝茨博士发明，于1885~1922年在纽约实践成功，在1919年立著面世，目前被美国视力治疗学最高权威哈里斯博士、日本视力健康运动中心大力推行，成为除手术以外，治疗近视、恢复视力的最佳方法。

贝茨方法认为，视力屈光不正，也就是视力聚焦不正的问题，其实都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，从而得到很好的纠正或者得到完全的治疗！但这种方法却不被一向倾向于药物治疗的传统医学界所接受。同时，世人过于依赖眼镜，也阻碍了这种方法的传播。

真理总是在最后时刻才到来。1943年，奥尔德斯·贺胥黎写了《视觉艺术》(Chatto&Windux)一书，在书中热情地推荐这种方法。他的热情认可对贝茨方法的推广起了很大的推动作用。一名使用贝茨方法的医师叫C. A. 哈克特，在十余年的工作中得出一个统计数据：她治疗了2180位有视力屈光不正问题的患者，其中有75%的人取得了不间断的、持久的进步，这些进步人群中大约45%的人可以完全摘掉眼镜。这些事例充分证实了贝茨方法的有效性，使它得到了广泛的推广。现在，贝茨方法已成为治疗近视的有效方法，让越来越多的近视患者摘掉了眼镜，重返清晰的视界。





《告别恶视力》是一本不仅吸引您的眼球，而且能抓住您的心的好书。它从心理学的角度分析了视力异常的原因，说明人的视力是可以通过自身的锻炼来保持和改进的。加上简洁明快、环环相扣、条理清晰的书写手法，更能让您迫不及待地读下去。

书中介绍有生活中随时随地可做的保健操，良好的生活习惯以及用饮食来预防近视等方法，简单易行，让您轻轻松松保护好明亮的眼睛，不受“恶”视力的侵扰。

如果迈进了近视一族也不必痛心疾首，书中有专门恢复视力的运动训练法和游戏训练法，以及用眼镜来提高视力的方法。时下的瑜伽养眼体操、体能锻炼激活眼肌、饮食调养保持眼营养平衡等方法从根本上改善您的视力。这些方法能激活您的潜能，练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视可以恢复视力，老花眼也可以得到有效改善。

书中的方法不仅帮助年轻的父母们正确对待孩子的视力发育，也能让戴着眼镜的学子和白领朋友们制定适合自己的详细计划，一步步实现摘掉眼镜的愿望。中老年朋友们也可以运用书中的方法预防或治疗老花眼……但愿您通过书中的方法保护您的明眸，恢复您的视力，拥有清晰的“视”界，感受美好的生活！



# Contents

目录



## 1 PART 拯救视力迫在眉睫 ...06

Saving vision is very urgent

1. 备受侵害的青少年视力...07
2. 成年人的视力危机 ...09

## 2 PART 探究视力真面目...10

Researching the truth of vision

1. 和眼睛认识一下 ...11
2. 视力是如何形成的...15
3. 传统视力概念的误解...20

## 3 PART 保护视力的训练...22

Training to protect eyesight

1. 保护视力，从孩子做起...23
2. 如何保护视力...24

## 恢复视力的基础训练法...40

The basic training method to recover eyesight

1. 为什么视力能恢复 ...41
2. 如何恢复视力...44

## 4 PART

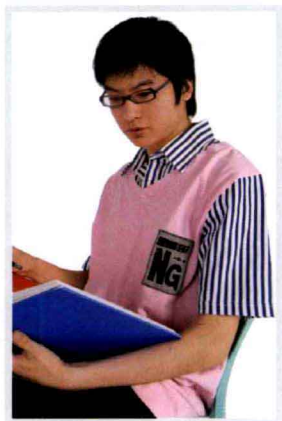
## 瑜伽护眼体操...52

Eye exercises in Yoga way

1. 瑜伽——眼睛的伸展运动...53
2. 做护眼瑜伽前的注意事项...54
3. 瑜伽动作和眼睛的位置...55
4. 做护眼瑜伽前的呼吸、净化体操...57
5. 恢复视力的护眼瑜伽...63

## 5 PART





## 6 PART 适用于生活中的视力恢复法 ... 72

Handy ways to recover eyesight

1. 在公车上的眼部保健法 ... 73
2. 一边看报, 一边练习 ... 74
3. 保护眼睛不受来自于电视、电脑辐射的损害 ... 76
4. 眼睛入浴的时间 ... 77

## 7 PART 用眼镜提高视力的方法 ... 78

The methods to enhance vision in glasses

1. 配眼镜三步曲 ... 79
2. 如何配隐形眼镜 ... 84
3. 与眼镜、隐形眼镜有关的可怕误解 ... 86
4. 利用眼镜、隐形眼镜恢复视力训练法 ... 87

## 8 PART 用饮食明目护眼的方法 ... 90

The ways of therapeutic to protect eyes

1. 食疗对眼睛的作用 ... 91
2. 眼睛食疗馆 ... 94

## 利用手术恢复视力 ... 102

Recovering eyesight in surgery

1. 手术恢复视力的原理 ... 103
2. 恢复视力的手术 ... 103
3. 近视患者手术前后的准备 ... 106

## 远视眼的预防与保健 ... 108

How to prevent and protect hyperopia

1. 远视眼的成因 ... 109
2. 远视眼的预防及治疗 ... 111

## 不可忽视的其他眼部问题 ... 114

Other eye problems should not be ignored

1. 常见的眼部疾病 ... 115
2. 呵护好你的眼部皮肤 ... 118







## 第一章

# 拯救视力迫在眉睫

SAVING VISION IS VERY URGENT

“现在的孩子户内活动太多，把太多的时间用在玩电脑和看电视上，这使他们很容易患上近视。”

澳大利亚大学教授 伊安·摩根

权威调查数据显示：目前，中国青少年近视发病率高达50%~60%，约占世界近视患者总数的33%，远高于中国占世界人口总数22%的比例；弱视发病率为2%~4%，低视力发病率为1%~2%；中国现有戴眼镜的人数约8亿人。

## (一) 备受侵害的青少年视力



### The youngster's eyesight is hazard

青少年本该是祖国的太阳，但越来越多的眼镜族的出现，让人们不得不提高警惕：孩子们的视力是怎么了？经调查发现，主要原因有三：电脑、电视的影响，学习负担的加重和读、写环境的不良。近视眼除了给学生的学习和生活带来极大不便之外，高度近视眼还会引起一系列严重的眼部并发症，是主要的致盲原因之一。

#### 电视、电脑的影响

在电视、电脑出现以前，孩子们的课余时间大部分是在野外玩耍，将枯燥乏味的功课所积蓄的压力全部发泄掉。

可是，现在孩子们的课余主打却是看电视和玩电脑游戏。看电视过久，让孩子的视力日复一日地受到伤害；电子游戏的泛滥成灾，使孩子们用太多时间与电脑中那个缤纷而虚幻的世界亲近，远离了大自然的清新空气、绿色树木与灿烂阳光。显示屏前，孩子们晶亮的双眼越来越疲倦和晦暗，没有患上近视眼的孩子幸运得几近奇迹。

的确，看看电视、玩玩电脑游戏，可以从用功所引发的紧张感中获得解放。然而，这样又会蓄积起其他类型的紧张感，这意味着眼部周围的肌肉及视神经会感觉疲劳。如此这样，视力下降是理所当然的。

#### 学习负担的加重

早上去学校上学，一直用功到傍晚，回家后连吃饭的时间也极为仓促，然后就很快踏上通向补习学校的路。也有的孩子连家也不回，直接就去补习学校，接着继续用功，直到九点或十点左右才结束。此刻他们已精疲力尽，而回家后仍然不能睡觉，因为还有家庭作业没有做完。

这是中国重点学校学生们的真实写照。为了实现父母望子成龙的梦想，孩子们不得不过着这样对眼睛毫无益处的紧张生活。





### 读、写环境的不良

医院的眼科医生指出：“目前各种危害青少年视力的外在因素中，眩光已成为视觉污染的头号危害。对于尚处于生长发育时期的学生，易受外界环境因素的影响，采光和照明对保护青少年视力和预防近视具有重要意义。”尤其提醒广大青少年学生“晚上看书、写字，灯泡不应少于25瓦，且最好用台灯，尽量少用日光灯，有条件的可使用能发出无频闪、自然光的防近视护眼灯”。

在日常生活中，一般对台灯的要求只要能省电、够亮、不闪烁就满足了，却往往忽视了眩光的危害。当灯光投射在书本和其他物体上时所产生的反射眩光会使影象模糊，阅读吃力，容易造成眼睛疲劳，降低阅读效率，甚至造成眼睛酸痛、头痛等问题。因此，专家再次强调并呼吁广大市民：“防止眩光污染，净化视觉环境刻不容缓！”

除了上述的三大原因外，也有孩子生长过快、营养不够、读写姿势不正等因素。因此，为了让孩子拥有一双明亮的健康双眼，学校和家长们应该齐心协力，让他们养成良好的饮食及生活习惯，保护好视力。

## (二) 成年人的视力危机



### The crisis of adults' eyesight

也许你以为，近视度数的加深，只是属于日夜苦读的学生时光，总觉得，岁月虽然渐渐夺去了我们眼睛的清澈，总该回赠我们一些什么：比如，使近视度数到此戛然而止。但现实环境比我们想象的要严酷得多，沉重的压力和各种辐射，让我们面临新的考验。

“电脑综合症”、“电脑皮肤病”等新型疾病正悄然侵袭着我们眼部的健康。

白领一族长时间接触电脑后，常常感觉到眼睛不舒服，双眼干涩、酸胀、看不清楚东西，经常困等等。可是来医院眼科看病，经过医生仔细检查，双眼的视力、眼球、眼压都没有问题。

对这种新出现的现象，目前的医学教科书中并没有一个明确的说法儿，所以眼科大夫也难做出一个确切的诊断。但有一点是显而易见的：这种现象与长期、长时间地面对电脑的显示屏有关。因此，许多眼科大夫将这一系列的症状称为“电脑综合症”。

损伤视力的因素主要是显示屏中的射线，这些射线可以使人体的眉毛和睫毛脱落，眼球水肿、疼痛，甚至会出现眼球内神经的病变、眼球内出血及白内障。特别是紫外线，它可以损伤人的角膜。角膜是人体神经最密集的地方，一旦被紫外线损伤，会感到双眼剧痛，甚至让人坐立不安。

此外，办公室密集的电脑集中营不仅让你受到视觉上的侵害，还能给你造成思想上的沉重压力。如果感受到压力，人的精神和肉体都会萎缩，眼睛周围的肌肉也会因过度收缩而易患近视。

中年人还要防止老花眼的提早出现。由于营养丰富，却因紧张感使大脑的疲劳被蓄积起来，眼睛已成为老化的第一步。老花眼是人体生理上的一种正常现象，是身体开始衰老的信号。

预防衰老，首先就要保护好视力，实践当下最流行的“贝茨方法”，可以让脑部也得到训练，促使思维灵活、表情更为丰富等。因此，如何让眼睛变得更富有青春活力，是成年人面前亟待解决的一个严峻问题。



## 第二章

# 探究视力真面目

RESEARCHING THE TRUTH OF VISION



“工欲善其事，必先利其器”，想成功地改善视力，你所需要的解剖学和视觉心理学的基本知识都将在本章节中详细讲解。当然，你也可以略过这一章的内容而直接进入后面的实用学习中，等取得一定成效后再回过头来学习，会有助于更深地理解。

但是，如果你对视觉构成方面的知识预先有一些了解的话，对以后的学习会起到事半功倍的效果。这些知识将辅助你更好地理解后面的指导性练习，加速你改善视力的进程！

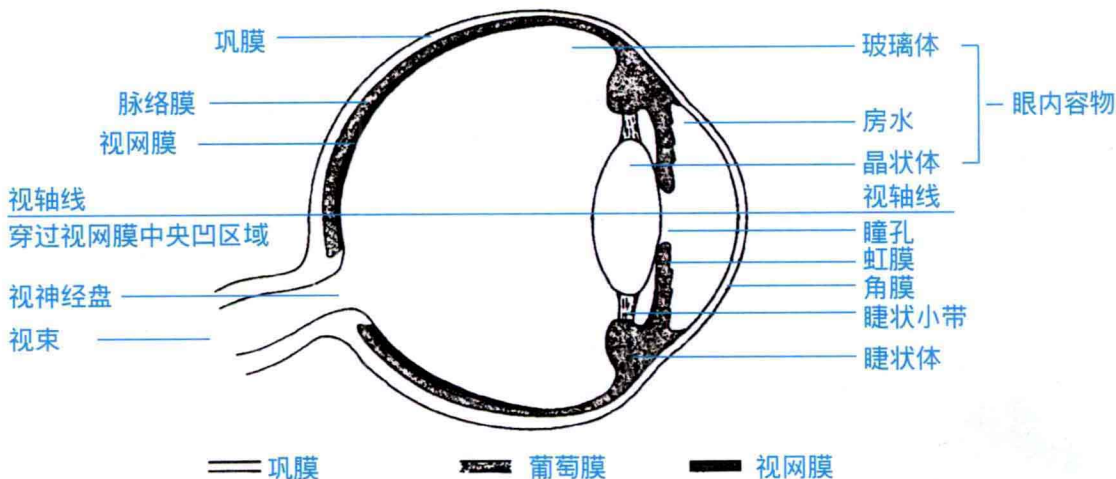


# (一) 和眼睛认识一下



## Basic Knowledge of eyes

### 眼睛的解剖学构成



[ 图例1: 眼睛构成平面图 ]

什么是视力呢？视力是生物利用光线形成的对周围事物认知的感知能力。最简单的生物，例如植物，它们只能感知到最基本的光线。生物越高级，他们的分辨能力也就越高，会具备辨别对比、移动、影像、颜色和纵深感的感知能力。

与其他感知能力相比，视觉感知能力的潜力更巨大，它们能够观测到近处和远处事物的细节和特殊信息。这对于生物生存意义重大，生物生存需要良好的视力，眼睛的进化将会促进生物的进化水平。

在生物王国里，人类的眼睛构造并不是最复杂的，但却是生物物种中最先进的。眼睛是服务于大脑工作的构造最复杂的身体机能。眼睛的机能就跟人体耳朵一样，感受外部刺激，将形成的影像传送到大脑。

从构造上说，人类的眼睛是典型的脊椎动物的眼睛，具备哺乳动物的基本特征。眼睛在轻微的压力压迫之下会在眼球内充满流动的液体，而这种压力同时能保持眼球的形状。

眼睛大体上被晶状体分为前后两部分，晶状体呈现凸透镜状，富有弹性，直径约8毫米。晶状体前面充满清澈水质——房水；后面与玻璃体相接触，玻璃体是透明的凝胶，充满眼球的后段。光线通过晶状体之后，行进于玻璃体而到达视网膜。前后两面交界处为赤道部，是光线进入眼内的通道。

从解剖学概念上讲，眼睛球面主要是由三个层面构成的：巩膜、葡萄膜（眼色素层）、视网膜。

眼球外层由巩膜和角膜组成。眼睛最外面一层为白色的巩膜，俗称“眼白”。巩膜为致密的胶原纤维结构，质地坚韧，起维持眼球形状和保护眼内复杂组织的作用；角膜是接受信息的最前哨入口，光线通过这个椭圆形的透明窗口折射进入眼球。

葡萄膜，又称色素膜，由三部分组成，包括虹膜、睫状体和脉络膜。虹膜位于葡萄膜的最前部分，紧跟角膜之后，呈圆环形，中央有一个圆孔，称为瞳孔。虹膜的肌肉收缩能够引起瞳孔大小的变化。虹膜含有光色素（绿色、棕色等等），因为这些色素，眼睛才会有色彩的感觉。视力经过瞳孔之后进入玻璃体，通过玻璃体周围的悬韧带，到达睫状体。悬韧带肌肉的运动改变晶状体的形状，从而改变视力焦距长度。葡萄膜的第三个组成部分是脉络膜。脉络膜含有丰富的血管，是眼球内部血液供应的主要提供者。

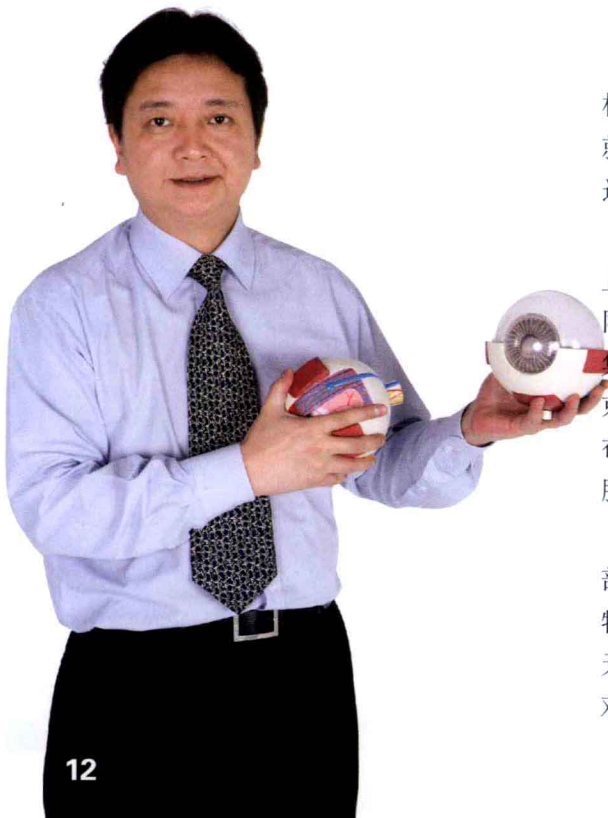
眼睛的最里面一层被称为视网膜，是一层透明的膜，具有很精细的神经细胞网络结构，凝聚了视觉系统中最重要的感光器，是视觉形成的神经信息传递的第一站。视觉感光细胞有两种类型——视杆细胞和视锥细胞：视杆细胞对于灰色光线比较敏感，只能形成灰色阴影；而视锥细胞在灿烂阳光下发挥作用，形成彩色视觉。

## 视网膜的构造

在人类胚胎初期的发展过程中，前脑膨胀出一些枝芽，这些枝芽后来就成长为视杯。其实人的视网膜就是大脑表层的副产物，是视觉信息产生和接受初步过程的前哨地区。

每个视网膜上有130,000,000个感光细胞，视束上只有1,000,000个神经纤维，视束是视觉信息从视网膜到达大脑的通道。因此，每个视束神经纤维会聚集130个感光细胞，视网膜的部分作用就是保证这些视束不会降低视觉的画面质量。这样的功能要归功于分布于神经纤维和感光细胞之间的深入细胞层，深入细胞层帮助感光细胞均匀分布在视网膜上。

视网膜的边缘包含的感光细胞相对较少，而且大部分是视杆细胞，它们所能形成的视觉功能跟原始动物比较相似。在视网膜的外围，事实上，一般不产生无意识的视觉形象，基本上都是有意意识的感知运动和对比。当你看到某些事物在你的“眼睛中央”，你就



自动地想要把它看得更清楚，这样就是你对视网膜外围部分产生的视觉信号做出了反应。

越往视网膜中央，感光细胞排列的就越紧密，而且视锥细胞相对视杆细胞的比例开始不断地增长。视网膜的中央部分是大约5.5毫米的黄色斑点，称为“黄斑”，黄斑的中央是中央凹，直径大约为1.9毫米，中央凹的中心位于视轴线，是大约0.35毫米的“小凹”。

在中央凹和“小凹”中没有视杆细胞，只有视锥细胞，它们紧密排列，因此看起来跟视杆细胞很相似。视锥细胞在“小凹”中达到最大密度，最小有效直径只有一毫米的千分之一。

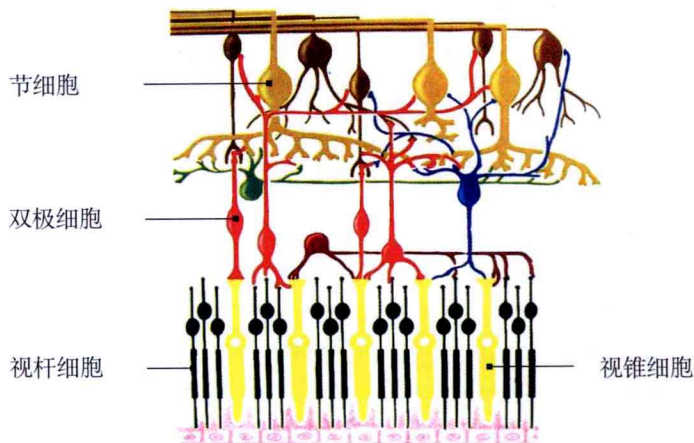
在人的整个视网膜中，视杆细胞与视锥细胞的比例大约是18：1。视锥细胞负责传送精确详细的视觉信息，一些“小凹”中的视锥细胞具有独特的单独神经纤维的作用。

当感光细胞中含有的色素被暴露在阳光下时就会被漂白，这个化学变化能够产生电子刺激，通过神经传送到大脑。一旦被漂白，某个感光细胞中的色素过一会儿就会被取代。当被暴露在强光下，整个视网膜的感光细胞就会被彻底漂白，一段时间之后，感光细胞灵敏性就会被削弱。这就是为什么你在直视强光后眼底会有残留影像的原因。

## 眼部肌肉结构

选择和控制在视网膜上的视觉形象的功能主要是三个肌肉系统，其中两个位于眼球内部，另一个位于眼球外部。

第一个肌肉系统是虹膜。前面我们已经讲过，虹膜位于葡萄膜的最前部分，紧跟角膜之后，呈圆环形，中央有一个圆孔，称为瞳孔，虹膜的肌肉收缩能够引起瞳孔大小的变化。就像每个摄影师所知道的那样，要想获得最好的影像，必须根据主要光线强度来调节照相机光圈的远近。控制进入眼睛的光线数量虽然不是虹膜的主要功能，但是当瞳孔产生16：1的比例变化时，进入人眼内的光线的变化比例至少在1,000,000：1，虹膜的主要功能应该是控制进入黄斑的光线，除了需要最高敏感性的时候，比如黎明和黄昏，瞳孔能同时缩短近处视线，使之正好落在眼睛“照相机”上，增强眼睛聚焦能力。





瞳孔根据落在视网膜上光线的数量进行自动闭合，换句话说，瞳孔是从视网膜到虹膜的反馈。反馈这一说法在视觉研究领域曾经数次遭受质疑。这对于眼睛在判断应该聚焦于近处的物体还是远处的物体的调节过程有十分重要的作用。这种调节性反馈来自于产生知觉功能的大脑部分，如果一个影像在视线之外，那么大脑就会自动发送命令要求聚焦机能重新进行聚焦调整。

现在最受人们争议的地方是调节功能取得成功的方式。目前被接受的观点认为，视觉调节功能只能通过人体内在的第二个肌肉系统的活动来实现，这个系统就是睫状体。

一般来说，眼睛在观看远处的物体时，晶状体的形状相对来说是比较平的，但是如果要对近处的物体产生汇聚光线，从而形成一个清晰的影像，那么晶状体必须要是凸的。晶状体由晶状体囊和晶状体纤维组成。晶状体囊为一透明薄膜，完整地包围在晶状体外面。在某些地方晶状体囊壁比其他的地方要薄，而且能够自然凸起形成凸状。除非来自悬韧带的压力作用于胶囊，这个柔软填充物就会形成凸形，从而降低晶状体的焦距。

请再看图例1，你会发现，当晶状体在凸起的状态下，晶状体就会处于自然休眠状态，因此只需要观察远处物体时，晶状体才会发挥作用。令人惊奇的是，反过来说也是这样的，当晶状体处于悬韧带形成的持续压力下，会是平面的状态，而这种状态比较适合观看远处的物体。当你需要观看近处的物体时，睫毛周围肌肉收缩，将睫状体推向前方。睫状体直径减少，悬韧带压力减轻，晶状体就会形成凸形。

人眼的第三个肌肉系统由六块外在肌肉组成，它们控制眼球在眼眶内的运动。这六块肌肉与巩膜相连，排列成三对，它们共同合作使得眼睛可以看向各个方向。

身体的大部分肌肉体都包含一种或者两种纤维，在有意识的控制之下(比如手部肌肉)会包含斑纹纤维，而那些与无意识行为有关的肌肉(比方说消化功能)则会包含平滑组织，而眼睛的外部肌肉则包含这两种纤维。就像我们会在下一节中看到的那样，外部肌肉既可以实现有意识控制之下的功能，也可以实现无意识的行为功能。

