

保健叢書 (59)

如何改善你的視力

Robert-Michael Kaplan 著

黃介宏 譯





依據本書作者羅伯特·米歇爾·凱普蘭 (Robert-Michael Kaplan) 醫師的指示，你可以藉由獨特的運動、適當的飲食，甚至修正你的思想型態而改善你的視力。你不必拋開眼鏡，事實上你是利用它作為治療的工具，就如同你用舉重器材來鍛練身體一樣。你也可以好好地運用眼科醫師作為一個指導者及資源提供者。

《如何改善你的視力》將助你

- ◎改善你工作的品質。
- ◎更能享受休閒活動。
- ◎學習到特別的視覺復原技巧以改善眼睛疾病，包括青光眼、白內障、虹膜炎、黃斑部退化、視網膜剝離及角膜異常。
- ◎學習到預防性的技巧來避免因視覺壓力帶來的副作用，諸如癢、灼熱感、暈眩、疲勞及頭痛。
- ◎改善你孩子的視力。

Robert-Michael Kaplan是國際性視覺訓練的權威。他擁有視光學的博士學位及教育學的碩士學位，並且在臨床醫學期刊上發表了超過25篇報告；他也是休士頓大學及太平洋大學的教授並指導研究工作。他的視覺教育訓練地點臨近加拿大溫哥華，在那裏他主持著一所健康及視力的自覺中心。

譯者黃介宏，現任桃園敏盛綜合醫院眼科主治醫師，並兼任台北長庚紀念醫院眼科主治醫師。是美國眼科學院、中華民國醫用雷射醫學會、中華民國醫用超音波醫學會會員，曾赴德國德勒斯登卡爾大學進修。

ISBN 957-08-1820-4



9 789570 818208



00180

¥ 19.20

保健叢書 59

如何改善你的視力

Robert-Michael Kaplan 著 黃介宏譯

保健叢書59

如何改善你的視力

1998年7月初版

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣180元

著者	Robert-Michael Kaplan
譯者	黃介宏
執行編輯	簡美玉
發行人	劉國瑞

本書如有缺頁、破損，倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1820-4 (平裝)

SEEING WITHOUT GLASSES :

IMPROVING YOUR VISION NATURALLY

Copyright © 1994 by ROBERT-MICHAEL KAPLAN.

Complex Chinese Characters edition arranged with

LINDA MICHAELS LTD.

Through Big Apple Tuttle Mori Literary Agency, Inc. First Published

By Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, OR.

Chinese language copyright © 1998 by Linking Publishing Company

All Rights Reserved.

梁 序

認識黃介宏醫師已有十多年，從他進入長庚醫院眼科，擔任實習醫師、住院醫師開始，以迄後來就任眼科總住院醫師、主治醫師，黃醫師一直給人誠懇、認真、苦幹、不多言的印象。對宗教、人生有一套通達的看法，對患者之照顧更是細心而周到。

民國78年起，我擔任長庚醫院及長庚醫學院眼科部主任，負責科內的教學訓練及考核。由同仁之間的各項綜合表現評核結果，黃醫師始終名列前茅，並曾榮獲年度最佳住院醫師頭銜。黃醫師結束住院醫師訓練後，順利以高分通過衛生署眼科醫師資格考試，並升任長庚醫院眼科主治醫師。除了臨床工作以外，並指導後進，研發新的醫療科技，發表論文於國內外眼科醫學專門雜誌，備受科內同仁的敬重。

黃醫師於兩年前接受敏盛醫院聘請，至基層服務病

患。我也聯合數位科內同仁，一起創業。同時在長庚醫院則改為兼任主治醫師職，彼此亦常有聯絡，交換工作心得。當得知他翻譯一本有關視力保健的書時，我們都有很濃厚的興趣，認為這將會是一本對社會大眾有用的好書。

傳統的視力，包括遠距離視力及近距離視力。就是我們常見的，以視力檢查表測量得到的數據。造成遠距離視力或近距離視力不良的原因，除了各種眼科疾病如角膜、睫狀肌、水晶體、視網膜的各種異常以外，還有光學上的異常如近視、遠視、散光、亂視、老花眼等。

視覺能力所包括的範圍較廣，除了傳統的視力以外，還包括了兩眼同視的能力、兩眼視線的會聚力、立體感的呈現、對物體的認知、對移動物體的追蹤力等。視覺能力不良的原因，除了單眼疾病引起的以外，還有兩眼度數不等、兩眼影像大小不等，甚至於兩眼控制眼球運動的眼外肌異常，或者主控眼外肌的腦神經出現病變，也有因腦部本身的疾病造成的。當然也有許多是查不出原因的，被歸納於機能性障礙。

本書所提到的視覺能力訓練方式，可以當作眼科臨床醫療工作，包括驗光、配鏡、藥物、雷射及手術以外的輔助療法。就如作者所說的，這些訓練並不是用來修

補眼睛的缺陷，也不是用來取代眼科臨床醫療，而是教導你如何有效地、正確地使用眼睛，使它發揮最好的功能。減少不必要的視覺疲勞、痠痛等煩惱，改善本身應有的視覺能力的品質，從而減輕對眼科臨床醫療的依賴，或者增加其醫療效果。

對一個臨床醫療工作者來說，應重視各種輔助療法的存在，從中去蕪存菁，給患者最好的建議，以及心理精神層面上的支持。這些療法不像臨床醫療，可以立竿見影，在正統醫學教育體系被提及的份量並不大，與社會大眾的期待有相當的差距。往往需要長時間的觀察，多方收集資料統計分析，再佐以能被正統醫學接受的理論，才能被普遍地接納。畢竟在真理呈現之前，每個人都應該真誠、謙虛地面對事實，不要有誇大不實的宣傳，或者以選擇性的理論去誤導大眾。本書譯者也呈現了這種觀點，讀者也可以就此觀點去審視本書之內容。

梁有松

1998年2月

於長春眼科聯合診所

譯 序

這是一本特別的書！

以一位眼科醫師的觀點來看這一本書，覺得它真是與眾不同。目前市面上所能看到的視力保健書籍，多半是對於眼睛常見疾病的介紹或淺釋屈光不正的成因及原理，有的書會加上一些保健的運動。這些內容對於一般的大眾而言，也算是相當的需要，因為它們有助於非專業人士對於眼睛的構造、生理及疾病有初步的認識。然而對一位眼科醫師來說，這些內容就屬老生常談了。

初次看到這一本書時覺得它很有趣，但是在嘗試翻譯的過程中卻數度遇到心理上的障礙，因為作者的某些觀點與我在醫學院及教學醫院所受的訓練不同，甚至可說完全沒有這樣的概念。最後是在查閱一些期刊之後才繼續提筆。這一本書最大的特點就是以「生物回饋」

(biofeedback) 的觀念來貫穿全書，同時在正統的眼科學上大量地融入了心理學、精神醫學甚至是哲學。此外作者以很大的篇幅介紹恢復視覺能力的運動。這些運動對於國人而言，大部分是新鮮的、首度引進的。

在名詞的翻譯上，有些字句真是頗費思量，例如“vision fitness”，我將之譯為「視覺能力」，簡稱「視能」，而非大家所熟知的「視力」。嚴格地說，視力只是視覺能力的內涵之一而已。“fitness”這個字有健康、能力的意義，在健身運動方面有人翻譯為「體適能」，頗為貼切。在這裡與“vision”連接起來，經再三斟酌後，我覺得用「視覺能力」這個名詞應屬恰當。另外還有“being”，“seeing”，“doing”及“looking”四個字，我勉強用了「本質」、「觀看」、「動作」及「尋找」這四個名詞來代表，希望讀者能配合文章中的解釋來理解這四個字的意義。因為這幾個名詞較為抽象，很難去「顧名思義」的。

最後希望各位讀者能細細閱讀並思考本書的內容，重要的是能身體力行，找一位眼科醫師來配合你、幫助你，盡早降低你的眼鏡度數、改善生活的品質。

感謝林文斌醫師讓我有機緣翻譯這本書。感謝梁有松副教授為本書寫序，更感恩長庚醫院眼科前輩們的訓

譯 序

練及指導，讓我能有機會為社會盡一份棉薄之力。願台灣能早日擺脫眼鏡王國的束縛。

黃介宏

1998年2月

於敏盛綜合醫院

如何使用本書

本書共分成四大部分。

第一部分以生理的層面來介紹眼睛及其能力。它評估了視覺能力的內涵、探索了外在環境及其他文化的因素是如何導致我們視覺能力的降低，幫助你學習如何運用自己的眼睛——藉由特殊的視覺能力型眼鏡——提供了生理回饋，以便你警覺到你的生活型態可能正影響你的視覺，它還介紹了精心設計的課程，以加強眼睛個別構造的功能。

第二部分揭示了重要的觀念，就是視覺能力的起伏隨著每日生活的變化而不定。它將教你認識自我的主要視覺型態——是本質態及觀看態或動作態及尋找態——影響著你每日生活的用眼狀態。我們探討了與這些不同視覺型態相關的行為，並且介紹了一些技巧，讓你修正行為以改變生活型態。第二部分也指出了你的飲食及運

動是如何地影響你所見，它還列出了指引，教你監控食物以及生理的活動程度是如何對視力產生影響。運用這些技術，你可學到如何營養自己的身體以達到最佳的體能和視覺能力。

第三部分介紹了心靈之眼的觀念，並且解釋你的內心對於事件的判讀，將如何反應到視力上。它還揭示了高層次的視覺能力，是要靠著左眼及右眼協調地參與，並且還要經過「全腦運作」過程，最後再教你如何達到這種健康的平衡狀態。

第四部分以三階段課程，來讓你有改善視力進而拿掉眼鏡的機會。它很小心地帶領你一步一步地走完全程，解釋如何進行運動、如何監控生物回饋，以及如何遵循你的進度。

本書的每部分是各自獨立的，我邀你來探索適合你所需之視覺能力的深度及不同層次。第一部分至第三部分為你介紹建構本書基礎的理論、研究及臨床證據。我建議你至少要好好精讀一次，以期能熟悉內容之語法及概念。之後，選擇適合你個人情況的視覺遊戲或觀念來實行。第四部分為你的視覺能力發展課程做了更深入的解釋。課程的展現方式是可以讓你依個人的需要，採用任一單元或全部的課程內容。有時候你可能會想讓日

常生活加點兒料，當你戴上眼罩，看起來會很有趣。你可以選擇某些視覺遊戲及有氧運動，或是完成所有的課程。不管你介入的層次如何，都將改善你的視力。只要你覺得需要，隨時可以重複做任一項課程。

我經常提醒病人及自己，改善眼睛及視力就像是一趟旅程。有時候需要休息站，有時候你又想要全力向前。無論你遵循何種路徑，要很注意地維持品質！

前 言

在西方文化，具有20/20的視力代表著視力在很理想正常的水準。假如你能夠在十呎遠的距離看清一吋大的字母，那麼你的視力被認為是「正常」。無論這項檢查是來自學校護士、眼科醫師，或你的家庭醫師，當你聽到20/20的視力時，你可能會鬆一口氣。假如你是戴眼鏡（或隱形眼鏡），矯正後的視力達20/20，你也會感激有這樣的鏡片。可能你閱讀這本書的目的是想保持著20/20的視力，或者想要拿掉眼鏡而且能達到這樣的好視力。

首先，你要瞭解在我們的文明中，擁有清晰視力狀態的人竟是少數。為什麼在全美國有超過一億以上的人口是近視眼，而且每十個人就有六個人需要依賴這些人工的鏡片，來輔助看得清楚一些？為什麼有那麼多人被診斷出來具有潛在危險性的眼睛疾病，諸如黃斑部退

化、白內障、青光眼，及網膜剝離，而且除了藥物或手術以外，別無其他幫助之法？他們的選擇性受到很大的限制，即使接受了很多的診療之後，他們能夠實行的自我幫助的工具太少。

就算你擁有20/20的視力，不需要戴任何的鏡片，你還是可能屬於那愈來愈多感到眼睛疲勞的人們之一。這些症狀包括灼熱感、癢、痠疼，並且常伴隨著用眼效率的下降。它們代表的意義是，你的大腦指揮眼睛的能力降低了。幸運的是，你可以藉由學習一系列的技巧來改善這些症狀，這些技巧可以靠著練習使之完美，就好像你練習彈奏樂器一樣。這些運動很簡單，效果立即可現。

本書將教你新的方法來增強眼睛的功能，並且與你的眼科醫師配合來完成這視力保健的課程。我們所運用的技巧涵括了眼睛的屈光學、眼睛疾病的診斷及治療、眼鏡處方的技術、視覺治療及補充療法。這些方法中昭示了維他命、礦物質及植物的治療力量，也強調了你本身在治療的過程占的重要地位。本書的主要目的就是指引你為自己的眼睛及視覺充電，並且教你成功地讓眼科醫師成為你的支持者。

書中的重點都是基於一個前提：就如同你可以加強

你的體能一般，你也可以加強你的視能——它們運作的方式、它們的活動，及它們與大腦交互作用的原理是相通的。你的眼科醫師可能以西方的標準醫學模式，為你做診斷及治療。本書為你搭建了一座橋樑，連接現代的西方醫學技術以及直觀醫療的智慧。經由這種補充療法的加強，你將有能力改變你的醫師對眼睛預後（prognosis）的評估。

我們提供了一個超越你目前所見的機會。展現了一個事實，就是你將可能增進視覺能力。

你也許會懷疑是否我正建議你馬上就丟掉你的眼鏡或隱形眼鏡。不，我建議你的眼鏡就像磅秤、慢跑鞋，或網球拍一樣，是用來作為治療過程的工具。當鏡片的度數能適當地配上後，它將幫助你的眼睛及大腦重新學習如何合作。

當你的視覺能力提高後，你將會繼續下一階段的進步，再一次降低眼鏡的度數。即使你本來就不戴眼鏡，你也會注意到使用眼睛的能力增強了，無論是閱讀、精細的工作、打電腦、判斷距離，以及運動等等。

在熟悉了你的眼睛結構及如何運作之後，你將會較主動地參與如何保養它們。就如同你的汽車讓你知何時該加油、更換機油或進廠保養一樣，你也會學習到你

的眼睛何時該休息或進行視覺能力運動了。

你的眼睛一直在給你回饋。本書的課程內容將教導你如何去注意並解讀眼睛正在告訴你的事。無論你戴著眼鏡、眼睛有疾病，或是只有一點模糊的症狀或感到疲勞，透過你的眼睛都會顯露細微的訊息。每當我的病人發現了這隱藏的聯絡通道後，他們的眼睛就開始更健康，視力也變得更銳利。

書中以保健視力的眼光看向未來，在未來你將成為一個主動的參與者，以預防眼睛的毛病，並維持高層次的視覺能力。但是這並不表示你的眼科醫師就此消失。實際上，眼科醫師的角色將是教師、輔導者、問題解答者，以使你達到最佳的視覺能力。

改善視能課程正被帶入學校，讓學童經由這特別的運動保護眼睛及強化他們的視覺。特別設計的治療課程也可用來幫助那些學習及閱讀有障礙的人。具有讀字困難的人（dyslexia），面對著閱讀的障礙如字母及字的顛倒、移位及字的替代，經過了視覺能力課程的訓練後，將降低他們的障礙行為。

即使你沒有特別的視覺問題，運用視覺能力的技巧將增進你的生活品質。事實上，改善視覺能力的技巧已被許多公司應用來降低員工們因為經常接觸電腦，或其