

每天三分鐘即可逐漸恢復正常視力

我不再需要眼鏡

藤本憲幸著 柳丘山譯



⑪ 書叢福幸

鏡眼要需再不我

禁翻印



有版權

著者：藤 本 憲 幸

譯者：柳 丘 山

出版者：暖 流 出 版 社 福

發行人：黃 根 福

台北市愛國東路77號二樓

郵政劃撥一五九二九九號

登記證：行政院新聞局

局版臺業字二〇九〇號

印刷者：加盟彩色印刷公司

台北縣板橋市中山路二

段四一六巷五六〇二號

中華民國七十年十一月初版

中華民國七十二年十二月再版

元 十 八 價 定

我不再需要眼鏡

目次

奇蹟出現——作者的經驗談

.....三

眼睛不好會影響性格

這種治療法跟現代醫學理論不謀而合

怎樣保護眼睛健康

一、我不再需要眼鏡

.....二一

恢復視力的真人實事

眼睛接受冷水浴或日光浴可恢復視力／本條京子（23

歲・學生)

極端模糊的視力已在不知不覺中復元／松島宏典(20歲・學生)

不戴眼鏡也能通過駕駛執照考試／今岡紀子(32歲・主婦)

臉上的眼鏡不管用了／大原壽美(23歲・店員)

絕食以後就能看見遠方的小東西／井上利彰(25歲・職員)

爲了減肥而傷害了眼睛／小島文子(37歲・主婦)
遠方的文字明顯地呈現在眼前／丸山忠昭(27歲・公務員)

眼睛恢復健康，讀書與織更盎然／杉山章(19歲・學生)

瑜珈體操與幽默刺激法醫治眼睛／大平芳榮(58歲・

主婦)

二、一不小心就會傷害眼睛………三三

1 戴眼鏡是恢復視力的首要方法嗎？

2 頭痛就戴眼鏡是天大的錯誤

3 眼睛與書本的距離之外還得注意姿勢與光線

4 凝視遠方時忘記移動視點會有害處嗎？

5 距離太遠看報紙反而會使老花眼更嚴重

6 洗眼睛會削弱眼睛的抵抗力嗎？

7 目不轉睛的習慣是惡化的最大原因

8 紅色電視鏡頭有毒嗎？

9 玩通宵麻將會使眼睛惡化

10 患病時閱讀最易傷害眼睛

11 憤怒會使眼睛惡化嗎？

12 斥責有時會在無形中傷害兒童的眼睛

13 胃腸疾病、便秘、牙痛也會使眼睛惡化

14 廉價的太陽眼鏡會使眼睛疲勞、亂視

15 鏡面反射會腐蝕眼睛

三、切勿忽視自己的狀況

※怎樣發現近視眼？……………七二

※怎樣發現遠視眼？……………七五

※怎樣發現亂視眼？……………七八

※怎樣發現老眼（花眼）？……………八一

※怎樣發現白內障？……………八五

※怎樣發現綠內障？……………八八

※怎樣發現色盲和色弱？……………九二

※怎樣發現斜視與弱視？……………九六

※怎樣發現網膜剝離症？……………一〇〇

※怎樣發現夜盲症？……………一〇四

四、簡便的方法也會產生極大的功效……一〇九

1 瞬間眨眼法——會在無形中消除毛樣肌的緊張

2 遠近視點的移動運動法——變化水晶體的厚度

3 日光浴法——一面搖頭一面睜開眼睛

4 手掌治療法——配合眼與心的活動秘訣

5 溫冷水洗眼法——刺激眼肌，防止硬化

6 凝視夜空法——注視夜晚的繁星

7 閃視法——無意中瞥一眼

8 視點移動法——培養觀察力與洞察力

9 數字法——重點放在韻律活動

10 鼻文字法——搖頭寫字

11 發音法——用語言識字

12 投球運動法——常常追視活動的東西

13 長途跑步法——鍛鍊腳力、強化眼睛

14 電影觀賞法——掌握整個畫面

15 緊張解除法——黑暗中訓練眼力

16 幽點刺激法——三個穴點具有立竿見影的效果

17 中國式穴點刺激法——慢慢地撫摸四個穴道

18 梅花針治療法——用細針刺激穴道

19 蒲公英治療法——秘食法的功效

五、恢復視力的根本治療法……………一五七

A 瑜珈術能增強眼力……………一六二

※基本姿勢

※呼吸法

※瞑想法

※飲食法

B 各種症狀的功效……………一八一

※根本治療近視眼……………一八一

——先要消除三惡的原因

※根本治療遠視眼……………一八六

——要注意目眩、嘔吐等附屬性症病

※根本治療亂視眼……………一九一

——先得矯正縱橫兩軸的歪曲

※根本治療花眼（老眼）……………一九五

——經常保持血液的鹼性狀態

※根本治療白內障……………一九八

——須知糖類裏也有恐怖作用

※根本治療綠內障……………二〇〇

——極力注意水份

※根本治療夜盲症……………二〇六

——維他命裏含有秘密效果

※漫談色盲、色弱及網膜剝離症……………二一〇

每天三分鐘即可逐漸恢復正常視力

我不再需要眼鏡

藤本憲幸著 柳丘山譯





本書作者是國際知名的瑜珈指導專家，他年輕時，視力曾差到只有0.08，而現在，兩眼都是2.0。在他的指導之下，日本已有無數的人，痛快地摘下了惱人的眼鏡。

不管近視、遠視、亂視、老花眼、白內障、綠內障或夜盲症，本書所介紹的簡易療法，都可以讓您免除戴眼鏡的痛苦，恢復正常的視力。

奇蹟出現——作者的經驗談

視力不佳會影響性格

視力不佳，無疑給我年輕時代，帶來極大的痛苦。

不但日常生活非常不便，也使我的性格變成落落寡歡，甚至連臉色也都不對勁了。

如果諸位的視力欠佳，想必也跟我當時一樣的苦惱。幸好，我終於克服了那些苦惱。曾幾何時，我的視力居然落到〇・〇八，現在，兩眼都維持二・〇的視力。

我曾經藉瑜珈術，很有效地恢復視覺機能。不僅自己親身經歷，本書也要介紹若干感人的實例，可見有許多人也同樣收到醫療的效果。

我絕不願意把這種喜悅佔爲己有，但願普天下的人，都能享有瑜珈的奇效。至少我想極力表明一件事，那就是瑜珈使我恢復視力，且效果非凡。

但願視力不好的人，都能體會我的意思。

國中二年級時，我發現自己的視力逐漸惡化。

舉凡雨天、或陰暗的日子，看黑板字覺得十分吃力。總感覺眼前隔著一層薄膜似的。

起初，我以爲是疲勞引起，但後來發現，天氣晴朗的時候，也無法看清楚。

同時，當視線暫時停留在書本的文字上，然後移轉到黑板上時，也會覺得黑板字一片模糊。

從此，我知道自己的眼睛有了問題。

接著，在不知不覺裏，親友及同學們告訴我，姿勢不良、眼神及相貌都變了。可是，當時正爲考試忙得團團轉，每天用功到深夜，結果更使視力一落千丈。

歷經不少辛苦，總算考上理想的學校，每天仍然埋首於書本，當我恍然大悟時，我的視力已經相當惡劣了：右眼變成〇・〇八，左眼變成〇・三。

在萬般無奈的情況下，我只好去看眼科醫生。

醫生並沒有告訴我如何治療，只勸我要配戴眼鏡。

我遵照醫生的指示，到眼鏡行配了一副眼鏡。

其實，戴上眼鏡以後，我就處處非依賴它不可了。

※不論洗澡或睡覺時，都要拿下或戴上，不勝其煩。

※戴眼鏡睡午覺時，會壓迫鼻子或面頰，迫使眼鏡變形，但取下來時又很不習

慣。

※夏天，耳朵上端的負擔沉重。

※嚴冬時，不論在路上或家裏，鏡片上一面模糊，出入溫度不同的地方，鏡片

上會昏暗。

※平時尚沒有感覺，惟當煩悶閱讀之際，眼鏡常常向下滑動，總覺得鼻樑上有

一副沉重的擔子。

※運動時會產生不便，但取下眼鏡，又不能做運動了。

※看電影時，覺得異常疲倦……

在日常生活裏，戴上眼鏡以後，實在不痛快。最苦惱的，莫過於自己行動的不便。

現在，年輕人戴眼鏡的很多。殊不知以前很少年輕人會戴眼鏡。

所以，我就不肯戴眼鏡了。

視力不行，也照樣能讀書。只要功課好，那個大學都考得上，凡事迎刃而解。

總之，只要能讀書就行。

我一直心平氣和地抱持這種信念，同時也埋頭苦讀。

不料，我發覺自己的視力日漸差勁。爲了要恢復視力，也曾嘗試過各種方法。

我選購多冊有關恢復視力方面的專書，也收集不少報章雜誌上刊載有關恢復視力的知識，總之，我想盡一切治療方法。

最後，還親自去請教權威的眼科醫生。甚至也依據道聽塗說，來醫療自己的眼病。

結果都毫無效果可言。

這種治療法跟現代醫學理論不謀而合

在這種狀況之下，我的日子就不好過了。

從那時以後，我的個性漸漸憂鬱起來。除了體弱多病以外，視力不好，又增加精神上的負擔。

因為視力不良，而又硬想看東西，就會很快使眼睛疲倦，無法聚精會神，讀書不起勁，成績也無法進步。視線模糊，相貌改變，性格憂鬱。尤其，以細微的眼睛看東西，真不舒服。於是，自暴自棄，怨天尤人，曾經兩次自殺未遂。

朋友在不知不覺裏減少了，病況愈來愈重，沈默寡言，死氣沉沉，甚至走起路來也彎腰駝背。

正在這個時候，醫生警告我說：「你只能活到二十歲。」真是晴天霹靂，我不得不休學在家……。

肋膜炎、慢性頭痛、神經衰弱……百病叢生。

當時年僅十六歲的我，每天好像生活在惡夢裏。可以說是我一生最衰弱，最差的時代。

這段期間，我無意中學會瑜珈術。抱著孤注一擲的心理，全心全力去練習瑜珈術。

每天勤學理論，和實際的工夫，毫不敢懈怠。

結果，「活不到二十歲」的軟弱身體，眼見慢慢恢復生機，爬山涉水，也不會喘氣，肉體十分壯健。

其實，不僅肉體壯健而已。

休學前夕，只覺得頭腦遲鈍，反應笨拙。到了復學時，頭腦反應與昔日大不相同。尤其，經過二十天的瑜珈絕食，不論拿起那類書本，甚至背誦英文生字時，只要閱讀過一次，就能深深記在腦海裏，連自己也疑心是不是奇蹟出現？這是在絕食的特殊狀態下，所產生的效果之一。

此外，還有一件值得驚訝的事。

那就是視力的恢復。