

2008
最新版

EASY

摘掉眼睛



完美视力

[美] 汤姆斯·R·奎肯布什◎著
李静新 谢千帆◎译

世界第一的近视眼治疗专家

专为东方人打造的近视眼福音书!

最简单纯自然的神速疗法

曾让300,000人轻松摘掉眼镜的神奇之书!

北方文艺出版社

R 77

K 961

020-8992-80

020-8992-80

摘掉眼镜 完美视力

作者：(美) 汤姆斯·R·奎肯布什

译者：李静新 谢千帆

北方妇女儿童出版社

黑版贸审字 08 - 2006 - 050

图书在版编目(CIP)数据

摘掉眼镜,完美视力/(美)汤姆斯·R·奎肯布什著;李静新 谢千帆
译. — 哈尔滨:北方文艺出版社,2007.2

ISBN 978 - 7 - 5317 - 2107 - 9

I. 摘... II. ①汤... ②李... ③谢... III. 视力保护—基本知识
IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014733 号

Relearning to see; Improve Your Eyesight - Naturally! by Thomas R. Quacken-
bush.

Published by arrangement with Amer - Asia Books Inc.

Simplified Chinese edition © 2006 by The North Art and Literature Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版经北京版权代理有限公司代理,由 Amer - Asia
Books Inc 授权出版

摘掉眼镜,完美视力

作 者 / (美)汤姆斯·R·奎肯布什

翻 译 / 李静新 谢千帆

责任编辑 / 李庭军

封面设计 / lvyemark

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号 4 楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子邮箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

印 张 / 15

字 数 / 380 千

版 次 / 2008 年 2 月第 2 版

印 次 / 2008 年 2 月第 2 次印刷

定 价 / 35.00 元

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5317 - 2107 - 9

目录

介绍 /1

关于眼睛的基础知识 Part I

第一章 / 重新学习正确使用你的眼睛 /2

第二章 / 眼球构造 /4

眼眶 /4

眼球 /5

眼球壁的三层构造 /5

外层：巩膜和角膜

中间层：脉络膜、睫状体、晶状体和虹膜

内层：视网膜

视网膜分为两部分 /8

视网膜的可视部分

视网膜的不可视部分

眼球的液体和眼房 /9

房水、前房和后房

玻璃体液和玻璃体

眼球的外部结构 /9

视神经

眼睑和泪腺

六块眼外肌

第三章 / 了解透镜和视力的医学矫正方案 /11

四种折射镜 /11

认识镜片：屈光度、光轴和折射率 /13

屈光度

近视并非遗传 /78

贝茨对近视的解释

人工角膜屈光形式：放射状角膜切开头 (RK)、直角角膜切开头 (OKL 镜)

散光 /82

第八章 / 屈光不正及散光的调节——总结 /83

近视 = 远视 = 散光 = 调节无效 /83

“人类不是理性动物” /84

心动，才能手动 /87

自然视觉的三个原则

第九章 / 原则一——运动 /90

运动 /90

贝茨的运动观点 /92

僵化为什么不好 /96

反向的运动——视觉按摩 /98

运动和反向运动的乐趣！

体验静止物体的反向运动

双重反向运动

反向运动和测距 /112

从近到远 / 从远到近的移荡 /113

因为运动感到头晕？那就动起来！ /115

不运动则带来僵化不适

感光细胞喜欢变化

眼球自然运动的多种形式

打电话时的姿势

椅子

睡姿

运动——意识和情绪的关联 /122

凝视可不好 /124

为什么人们会盯着去看？

陷阱

脑子里想什么，就看到什么

运动状态下也可以凝视

不运动

外界的视杆 /127

关于运动和凝视的其他信息 /128

凝视——视觉模糊——竟然是传染性的

八十四岁的小孩

运动就是解决办法 /129

第十章 / 原则二——中心化 /130

中心化 /130

中心化——探照灯

外围“不是很清楚”

中心化——与外围的联系 /132

中心化——与凝视的联系 /133

更大的问题 /133

中心化来得静悄悄 /134

体验中心化和记忆 /134

对正常中心化的干扰 /135

重塑中心化过程中的障碍 /136

中心化因动而生，因静而亡 /137

没有运动的中心化以及没有中心化的运动 /138

没有运动的中心化，行不通

没有中心化的运动，同样行不通

中心化与情绪的关联 /139

中心化与意识的关联 /140

中心化是放松的 /141

中心化与社会的关联 /143

中心化与听力的关联 /144

中心化与环境的关联 /145

中心化演示——两支铅笔 /147

中心化——鹅卵石游戏 /148

多颗鹅卵石

填色游戏

数数游戏

中心化的类型

我中心化了，但怎么还是看不清？

练习，熟能生巧

视觉的限制 /155

中心化的时候，要信任外围视觉 /157

第十一章 / 原则三——放松 /159

放松 /159

贝茨怎么看待放松 /160

关于放松的更多信息 /162

反常的疲劳是问题所在 /162

放松与听力的关联 /165

放松是解药 /165

运动 = 中心化 = 放松 = 清晰的视觉 /167

Part 4

用眼过程中的三大习惯

第十二章 / 习惯一——草略（转移） /170

贝茨怎么看待打量 /170

争当皮诺曹 /171

素描，铅笔头行走的路径就是你的视线 /172

边界的作用

不单是眼睛，头也要动起来

影像在里面，而不是外面

不一定要拂扫工具，只要保持运动以及中心化就行

草略（转移）不是练习，而应该是习惯！ /174

怎么感觉不是那么自然（起初的时候）？ /174

意识第一 /175

作为于不作为 /175

第十三章 / 习惯二——呼吸 /176

呼吸器官的构造 /176

自然的腹呼吸 /177

用腹部呼吸

用鼻子呼吸

浅度 / 胸呼吸 /178

与情绪的关联 /181

呼吸与凝视 /183

呼吸与姿势 /183

吸烟的害处 /183

锻炼、瑜伽和呼吸 /183

与运动的关联 /184

中心化和放松的联系 /184

打哈欠 /184

关于呼吸的更多信息 /186

自然呼吸是一种放松 /186

第十四章 / 习惯三——眨眼 /187

解剖学和生理学解释 /187

眼睑肌肉与眨眼

下垂症，眼睑也生病

排泪系统的分泌部分

眼结膜

眼泪的灌溉作用

排泪系统的排泄

存在第三个眼睑？

干眼症

泪水：因情而生还是受刺激而生？

关于眨眼 /194

电视、电影的观看 /196

跟着蝴蝶眨眼 /197

眯眼去看，坏习惯 /197

眯眼为什么会带来更清晰的视野——针孔效应

针孔照相机

我为什么看不清？

眯眼的害处

眨眼与社会的关联 /200

眨眼与情绪的关联 /201

眨眼和视觉恢复的闪现 /201

关于眨眼的结语 /202

第十五章 / 草略、呼吸和眨眼——总结 /203

结合三项习惯 /203

刚开始的时候 /204

眼睛听得见 /204

多往好的方面想 /204

动力 /206

贝茨总结练习要点和正常视力的特点 /206

Part 5

光线、视网膜与实体镜视觉

第十六章 / 光线 /210

眼睛是感受光线的器官 /210

日光 /210

日光，能量的源泉

日光，大气和地球

肉眼可以捕捉的光谱：色彩

日光，必不可少的养分

关于褪黑素的争议

光和色疗法

闭眼享受日光浴 /215

汉堡包式眼睛日光浴

闭眼日光浴时的小把戏

人造光线 /218

天然，“全光谱”的日光

光线的相关色温和显色指数

“全光谱”人造光线有待发明

常规的白炽钨丝灯泡

石英卤素灯泡

高强度气体放电灯 (HID)

紧凑型荧光灯 (CF)

荧光灯

荧光硬件设备

荧光灯的镇流器

“货比三家再下手”

X射线及其他放射线

光线带来时差 /227

紫外线 /227

三种紫外线

中紫外线及近紫外线，天然不可少

日光和营养

中紫外线引发白内障？

太阳镜

戴太阳镜的害处

爱上黑暗

关于光线的其他信息和建议

第十七章 / 视网膜 /232

视网膜的层次 /233

两个供血系统 /233

视网膜中央血管

观看视网膜的血球细胞

脉络膜血管

开始的时候，有视杆细胞 /235

单一型的视杆细胞

黑暗中的视杆细胞

视杆细胞的光线适应能力

视杆细胞——运动的捕捉者

视锥细胞 /239

三种视锥

三彩视觉——天然的红绿蓝显示器

视锥细胞需要中亮强度

大部分色盲能看见颜色

白天和黑夜的差别之一 /241

不同的密度分布 /242

视锥细胞的密度分布

体验视锥细胞的密度分布

视杆细胞的密度分布

不同的网络 /246

合并 /247

盲点——既没有视锥细胞，也没有视杆细胞的区域 /248

鸟及蜂类的视觉 /249

第三眼睑

鸟类

其他动物

照膜——双重的敏感

紫外线和红外线视觉

本章小结 /255

第十八章 / 实体镜视觉 /256

双眼视觉 /256

水平视野

整体视野

手指的聚拢

双眼视觉的测距功能

判断相对距离

三维视觉，比实体镜视觉更丰富

三维图画热

贝茨怎么看斜视和弱视 /262

对斜视的机械矫正——棱镜

贝茨对斜视的进一步认识

聚拢 1/266

对聚拢和两个影像的进一步解释

中心化和聚拢

视觉套环 /273

制作视觉套环

调节视觉套环

如何利用视觉套环

只有单眼视力的人怎么用视觉套环?

弱视——被“关闭”一只眼睛的视觉 /276

聚拢还是弱视

弱视的多种变形

眼睛是懒惰还是紧张?

抗击弱视，找回完美的眼视力 /279

聚拢 2：珠子游戏 /281

珠子游戏：整合

调节工作

正常的整合

斜视 /284

斜视和珠子游戏

斜视的常见类型

针对斜视的练习 /287

偏侧性移荡

大脑、健康和康复

第十九章 / 大脑和视觉 /292

基本知识 /293

大脑特征

大脑如何处理我们看到的影像

左脑导向的当今社会

过多强调左脑 = 压力

重新唤醒右脑

Part 6

左 / 右脑模式对贝茨疗法的解释 / 300

用来看事物的机械

正常的视力

不正常的视力

事关脑半球特征，不关基因

散光——大脑发出的模糊指令？

左右脑概念对自然视觉原则的解释

左 / 右脑协作的运动

交叉拍膝

自然视觉恢复的其他方面 / 309

忘记你的眼睛——其实原本就这样

自然视觉的品质

右脑 / 情绪因素

视觉和记忆力

右脑主观性

态度和措辞

第二十章 / 健康和康复的两面性 / 313

健康和康复问题上的两个学派 / 313

向理性医学的转化

“以前我怎么从没听过贝茨疗法？”

怎么回事？

症状——失衡的信息 / 318

用药有理 / 318

我们自己就是医生 / 319

后果——从躯体层面到情绪层面 / 321

意识到问题所在，从我做起 / 322

症状——如何面对这些信息 / 323

自然康复的两个方面 / 325

进步的征兆——恶化也属于进步吗？ / 329

康复过程中的恶化现象

康复过程中的逆转现象

本章小结 / 333

第二十一章 / 捂眼和穴位 / 335

捂眼 / 335

具体操作

伴随捂眼的活动

捂眼的效果

不要费劲去看黑色的景象

捂眼 / 日光浴轮流进行

捂眼的变形

穴位 / 340

阅读、孩子、学校及更多

Part 7

第二十二章 / 阅读——写给各个年龄层 / 342

对清晰阅读的干扰 / 342

僵死的颈部

快速阅读是一种发散

阅读姿势

自然地阅读 / 344

如何自然地阅读

文字的反向运动

贝茨如何看待阅读 / 345

贝茨的观点：“大号字体的隐患”

暂时性的理解力下降现象

光线和阅读 / 351

白色的亮光 / 352

第二十三章 / 孩子和学校 / 354

孩子的自然视力——天赐的财富 / 354

学童如何预防近视 / 356

《不戴眼镜的完美视力》——学童篇 / 357

不自觉注意和自觉注意 /358

《完美的视力》——学童篇 /359

“出色的模仿者”

读给孩子听的故事 /365

本章小结 /366

第二十四章 / 电脑、电视和电影 /367

电脑 /367

电脑与自然视觉习惯

使用电脑的姿势

烦人的屏闪

电脑显示器的辐射

眩光

更小的字体更好

其他电脑使用贴士

电视 /372

电影 /373

本章小结 /373

第二十五章 / 旅途和休闲 /374

驾驶 /374

正确的用眼习惯=安全驾驶

路上保持心情愉快

驾驶时也要注意中心化和运动

旅途中看书

司机们看过来!

晕车 /380

飞行 /378

游泳和划船 /379

体育项目 /380

游戏 /381

本章小结 /381

第二十六章 / 营养 / 382

营养 / 382

维生素 / 383

基本的营养法则 / 383

第二十七章 / 严重的视觉问题 / 386

视觉模糊的风险 / 386

不可避免的手术风险 / 387

严重的视觉问题 / 388

白内障

青光眼

视网膜脱落

角膜椎突

角膜的浊化

其他天然改善方法 / 392

三个案例 / 392

差点就学了盲文

奥多斯·赫胥黎

贝斯蒂的信件

本章小结 / 394

第二十八章 / 看看好不好玩? / 395

第二十九章 / “这种办法被证明是成功的” / 401

“不但科学，而且见效。”

三位医生的证词 / 403

更多的案例 / 406

自然视觉课程学生的留言摘录 / 407

第三十章 / 全书总结 / 409

最后一个案例

附录 A: 威廉·H·贝茨医生的人生简历 / 413

附录 B: 童话故事 / 415