

科學圖書大庫

拋棄眼鏡・還我明視

譯者 林南榮

徐氏基金會出版

科學圖書大庫

拋棄眼鏡・還我明視

譯者 林南榮

徐氏基金會出版

我們的工作目標

文明的進度，因素很多，而科學居其首。科學知識與技術的傳播，是提高工業生產、改善生活環境的主動力。在整個社會長期發展上，乃對人類未來世代的投資。從事科學研究與科學教育者，自應各就專長，竭智盡力，發揮偉大功能，共使科學飛躍進展，同將人類的生活，帶進更幸福、更完善之境界。

近三十年來，科學急遽發展之收穫，已超越以往多年累積之成果。昔之認為若幻想者，今多已成為事實。人類一再親履月球，是各種科學綜合建樹與科學家精誠合作的貢獻，誠令人無限興奮！時代日新又新，如何推動科學教育，有效造就科學人才，促進科學研究與發展，允為社會、國家的基本使命。培養人才，起自中學階段，此時學生對基礎科學，如物理、數學、生物、化學，已有接觸。及至大專院校專科教育開始後，則有賴於師資與圖書的指導啟發，始能為蔚為大器。而從事科學研究與科學教育的學者，志在貢獻研究成果與啟導後學，旨趣崇高，彌足欽佩！

本基金會係由徐銘信氏捐資創辦；旨在協助國家發展科學知識與技術，促進民生樂利，民國四十五年四月成立於美國紐約。初由旅美學人胡適博士、程其保博士等，甄選國內大學理工科優秀畢業生出國深造，前後達四十人，惜學成返國服務者十不得一。另曾贈送國內數所大學儀器設備，輔助教學，尚有微效；然審情度理，仍嫌未能普及，遂再邀請國內外權威學者，設置科學圖書編譯委員會，主持「科學圖書大庫」編譯事宜。以主任委員徐銘信氏為監修人，編譯委員林碧鏗氏為編輯人，各編譯委員擔任分組審查及校閱工作。「科學圖書大庫」首期擬定二千種，凡四億言。門分類別，細大不捐；分為叢書，合則大庫。為欲達成此一目標，除編譯委員外，本會另聘從事

翻譯之學者五百餘位，於英、德、法、日文出版物中精選最近出版之基本或實用科技名著，譯成中文，供給各級學校在校學生及社會大眾閱讀，內容嚴求深入淺出，圖文並茂。幸賴各學科之專家學者，於公私兩忙中，慨然撥冗贊助，譯著圖書，感人至深。其旅居國外者，亦有感於爲國人譯著，助益青年求知，遠勝於短期返國講學，遂不計稿酬多寡，費時又多，迢迢乎千萬里，書稿郵航交遞，其報國熱忱，思源固本，至足欽仰！

今科學圖書大庫已出版一千餘種，都二億八千餘萬言；尚在排印中者，約數百種，本會自當依照原訂目標，廣續進行，以達成科學報國之宏願。

本會出版之書籍，除質量並重外，並致力於時效之爭取，舉凡國外科學名著，初版發行半年之內，本會即擬參酌國內需要，選擇一部份譯成中文本發行，惟欲實現此目標，端賴各方面之大力贊助，始克有濟。

茲特掬誠呼籲：

自由中國大專院校之教授，研究機構之專家、學者，與從事工業建設之工程師；

旅居海外從事教育與研究之學人、留學生；

大專院校及研究機構退休之教授、專家、學者

主動地精選最新、最佳外文科學名著，或個別參與譯校，或就多年研究成果，分科撰著成書，公之於世。本基金會自當運用基金，並藉優良出版系統，善任傳播科學種子之媒介。尚祈各界專家學人，共襄盛舉是禱！

徐氏基金會 敬啓

中華民國六十四年九月

序 言

編寫本書是對於堅持機體醫學理論和視力測量表不同意見治療眼睛的方法，給予證實。由於他們所受教育原則是不同於這個理論，並且也缺乏拋棄眼鏡矯治眼睛的經驗，因此可了解其反對的原因。

因為我們有了治療體系的經驗，它不再是可爭論的理論，它是否可行是不容懷疑的，它確已建立一種事實即它確實可行。

我們純粹地遵循正常眼睛的自動的和自然的法則，去做眼睛訓練，建立有意識的眼神經肌肉控制反應，使其符合自然的形態，用這種方法治療受損害的眼睛以獲得正常視力。

當我們感激傳統學院派教導與幫助之餘，我們並不完全期待它來矯治視力，我們正開闢另外一條道路，一條比較嶄新的道路，一條我們證實要擁有畢生良好視力所該走的道路。

目 錄

序 言

第一章 發現經過	1
清晰視力的基礎 放棄海爾姆賀滋學說 新理論的建立 損害視力的原因 眼鏡的害處 眼鏡是陷害兒童的罪魁 拋棄眼鏡解救難治的眼疾	
第二章 基本認識	6
正常眼睛習慣的解釋 精神和情緒的影響 眼睛能夠被救治 年齡無礙 怎樣鬆弛	
第三章 致病的原因—疲勞	10
慢急性疲勞的釋義 它們的原因 天然的保養 不可盡力	
第四章 三個好習慣	12
眨眼 集中注視 轉動眼珠 濫用眼睛 眨眼的好處 轉動眼珠的訓練 閱讀取法於您的寫字	
第五章 您的困擾是什麼？	17
它是一般健康情況或者是眼睛的困擾？ 典型的病例 睡眠的重要 睡眠的準備 不良的閱讀習慣 怎樣閱讀	
第六章 怎樣閱讀	20
注意壞習慣 姿勢 書本應放何處 適量的燈光 閱讀的適當技巧	

第七章 眼睛和光線	23
陽光有益眼睛 調整眼睛對準陽光 增強眼力的訓練	
第八章 頭痛和眼睛	25
頭痛是眼疾的危險信號 典型的病例 眼鏡造成頭痛性的眼疾	
第九章 治療的一般規則	27
儘快地拋棄眼鏡 第一個月後可降低眼鏡度數 25~50% 練習排除惡習 訓練好習慣 長擺運動	
第十章 純粹的眼睛疲勞	30
最普通的眼睛疲勞原因 眼痛 眼睛的效果 怎樣看電影 治療 病例史 駕車中的眼睛疲勞	
第十一章 遠視	34
遠視是什麼？ 眼鏡促成有關眼肌的萎縮 戕害兒童 病例史	
第十二章 中年人的視力	38
不是一種疾病 不需要眼鏡 治療 病例史	
第十三章 近視	42
它是什麼？ 在兒童身上 敏感性緊張性是原因 矯治僅使 用再教育 治療 病例史	
第十四章 亂視	47
它是什麼？ 是官能而不是結構 眼肌緊張是致病因 新習 慣 治療 治療反應 治療 病例史	
第十五章 斜視	53
斜視的致病因 訓練可改善眼睛 眼視鏡 手術不可靠 治療 病例史	

第十六章 白內障	59
白內障不會成長 重新訓練將可避免白內障 治療 撫按的 釋義	
第十七章 青 光 眼	63
它是什麼？ 眼鏡無效 重新訓練的幫助 就寢前常作長擺 運動 治療	
第十八章 眼睛紅腫	65
疲勞的症狀 解救在於鬆弛 洗眼劑 風吹傷害及閃光 治療 病例史	
附 錄	67
眼睛是怎樣構成	

第一章 發現經過

「異教徒的生活，多半是有趣的。」瑪利地斯寫着：「我們被迫去蒐集我們已摔掉的東西。」

我們在四十歲或更早些時，大多數人就丟棄了自然所賦予的禮物——鬆弛，及其他許多有價值的東西，當我們丟棄鬆弛的機會時，我們便失去了清晰的視力。

看哪！迎向春天的貓是多麼地輕鬆自如，牠興緻勃勃地在地板上打滾，就好像從罐裏倒出的冰淇淋一樣，牠舒展身心酣睡，你看牠的眼睛，燦爛如寶石，鋒利如劍刃！健康的兒童看起來是多麼強壯，鬆弛的眼睛是多麼有光彩，他們不失落任何東西。你注意那些經常精神鬆弛的人，很少有戴眼鏡的，即使是中、老年人也一樣。

視力有缺點的原因，十分之九來自於缺乏鬆弛。

我們常聽人說：「我是因為太慌亂了，所以看不到。」仔細想想這句話，它是一句頗有事實根據的話。憤怒的情緒會使人腦筋迷糊，而拉長了眼睛的焦點。所有的情緒都會影響視力，眼睛就像風鈴，對每種情緒或精神變化所吹起的微風都有反應。

「我注視再注視，但我仍無法看到東西。」如你注視很久，盡力去看，仍無法看見，如此終將導致悲慘的下場，即你會成為盲人。注視再注視，過度疲勞是造成視力不良的原因，一般而論，有其因才會得其果。

年過 45 歲的人中，將近百分之九十的人，看書需完全依賴眼鏡的幫助，美國有五千萬人接受眼科醫師的勸告而戴眼鏡，7 歲至 15 歲間的兒童戴眼鏡人數激增的百分率令人驚駭。

本書是獻給所有戴眼鏡的年青人或老年人，希望他們不再需用眼鏡，不論他們是最近戴眼鏡的或已戴用多年的，都希望他們能因此書而早日結束眼鏡生涯，把眼鏡丟掉、揚棄它、打碎它，得此書之助，二年或三年後必使視力轉弱為強。

許多人在四、五十歲時，恰在他們開始懂得如何安排生活時，却發現沒

2 拋棄眼鏡・還我明視

有眼鏡無法舒適地閱讀報紙和看清電話簿上的號碼，如他們閱讀刊物時，須將它放在一臂之遠，這是一個警告，提醒人們注意，閱讀刊物的適當距離是距眼睛十四至十六吋。

本書告訴各位：兒童戴眼鏡是這個世界的罪惡。戴眼鏡的兒童，他們一生中的美觀都被眼鏡破壞掉，我們不但未幫助這些年幼無知的兒童，還要將痛苦加在他們身上，讓他們去適應眼鏡生活。

最後，本書獻給罹患斜視的年青人及老年人，照本書內所寫的方法，已矯正過數百病例。

除眼睛器官的疾病如長腫瘤、視網膜的變性、視神經或腦視覺中樞等，必須找眼科醫師治療外，沒有人能給予這類患者治療。其他不論何種眼鏡用來作眼睛毛病的矯治，都是不好的現象，那些有好眼力的幸運人們，却希望戴用它，並積極地去增進它的度數。

直到不久前，僅有二個方法來解決眼疾——眼鏡或手術，或兩者都採用。當你的眼睛或你孩子的眼睛發生毛病時，你必定會照着你祖父的作法去做，去找眼科醫師看病，或配上眼鏡，除此不會另圖補救。結果，眼睛原本未發現疾病的地方，會轉變成近視、遠視、散光、斜視或青光眼，且某些地區大多數中年人必須戴上眼鏡閱讀。但什麼因素會造成這種現象沒人知道。眼鏡可協助眼睛看東西，手術完成可減輕病症，這些視力有毛病的人，不知道如何求治，他們未曾嘗試去治療，僅嘗試去減輕和救助他們的眼疾，却不相信眼睛毛病是可被治療的。

然而，在二十世紀初葉，紐約市有一位名叫威廉·霍雷修·貝特斯（William Horatio Bates）的傑出眼科專家，苦心研究和實驗結果，發現許多視力缺點不用輔助物也能夠加以治療，除去一部份嚴重疾病外，大多數眼疾排除他們的基本病因後，就像身體其他部分一樣恢復健康和正常。

懷着對科學研究的狂熱，他花了好幾年的功夫研究海爾姆·賀滋（Helmholtz）學說，這個學說目前仍為許多眼科專家所認定，它指出眼球晶體的形狀會影響到眼睛視物的不同距離，換句話說，他的眼球晶體形狀會改變焦距。

雖然，有很高百分率的視力困難無法用海爾姆·賀滋比學說來解釋，但在貝特斯博士理論出現前，幾近一世紀的時間它仍然是治療眼睛的唯一方法。貝特斯氏認為眼睛適應不同距離，不是由晶體本身形狀之改變而決定，而是由眼球本身形狀的改變決定。換句話說，眼睛對不同距離的自我調整，是以外眼肌對眼球之不同拉力而定。

假如你參閱第 67 頁附圖（圖 12），你將會看到這個眼球是位在腦骨的凹穴中，眼球後面為脂肪墊所墊藏著，並被六個肌腱控制——兩旁各一條，上下各一條，另有兩條圍繞眼球子午線圈的肌腱。前面四條稱為直肌，後二條稱為斜肌。當眼睛對準遠距離的目標時，四條直肌便拉緊，因此，眼球變扁平，前後縮短，兩側拉長。換句話說，如你要閱或看任何近目標時，斜肌負責拉緊，壓迫眼球，因此眼球前後加深，兩側縮短。

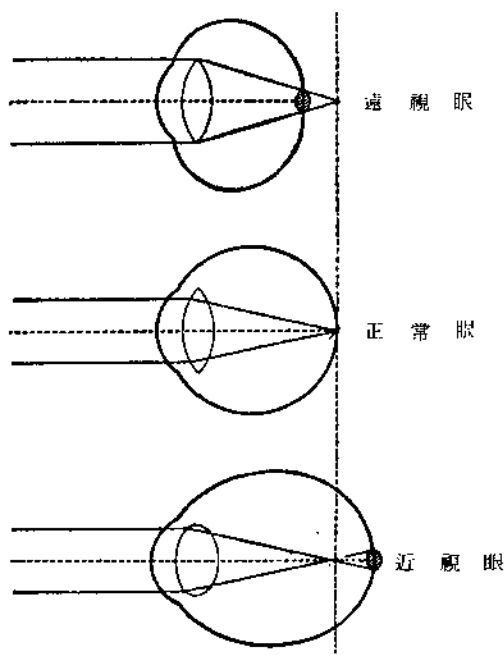


圖 1 光線射入後在視網膜上的落點情況

只要眼肌保持彈性和平衡，它將圓滿的達成其

功能。若有任何原因，即用眼的不良習慣造成疲勞的原因，如慢性疲勞，一般性的衰弱，長時期的憂煩及任何會引起一個人神經緊張的事物。使直肌拉緊成為習慣性，是引起遠視眼的公認條件。斜肌緊張時，就成為近視眼，假如眼肌繃緊不均勻，以致一組拉力比相對的另一組拉力強，則眼球因兩方拉力不等，眼球偏斜向一方，結果造成亂視。

換言之，當眼肌張力相等，焦點剛巧落在視網膜上時，則可完全看到。如因為眼肌張力關係，焦點延長落點，落在視網膜前面或後面，都會使影像模糊不清，因此無法完全看到所要看的東西。

從這些發現的理論推演貝特斯博士所引證的這些病例，並不適合海爾姆賀茲氏學說，他不斷地發現臨床診療的病例中，依照他自己的理論去治療，效果極為良好。

多年來，他做過許多種動物實驗，他自己解開了疑惑，坦率的認為眼睛的外周肌肉是用來調節的，眼鏡不但不能幫助眼睛，反而有害視力，我們不

除去這個致病因素，反而容許眼睛不正確的看，容許用眼鏡作視力缺點的調整，促使眼睛的毛病加重。

眼鏡似乎是可暫時地減輕損害眼睛，但却非治本之道。眼睛，這個反應的器官能自我適應，利用少數重建及再教育的訓練來影響眼肌，可使它由一個扶杖的病人而重獲正常的功能，成為極強健和完美。

在戰前幾年，醫學刊物曾刊登這篇實驗結果的資料，同時貝特斯博士的同事及其協會亦曾提出，但未因此而引起人們發生興趣及深入探討，反而為人嘲笑和輕蔑。

眼鏡商不喜歡這長期建立的極新理論的假設繼續發展，而且也害怕人們將努力再教育他們的眼睛。在許多病例中，買眼鏡來做緊急補救是有效果的，眼科醫師自然沒有興趣摘下人們的眼鏡，但這件事，最後他們還是會讓步的。

人們對貝特斯博士的工作缺乏認識，不但未使他沮喪，反而激勵他去探討有關眼睛的正常功能。他開了一個診所而且開始用實際的臨床工作來證實他的學理，很快的，他就獲得難以令人置信的良好成果。他必須以實際的工作成效，來使海爾姆茲滋氏學說的信徒折服，才能免除人們的詆毀。

他明白地指出人們眼睛的毛病是為遷就眼睛來適應眼鏡，由於對光折射偏差的錯誤觀念，認為眼鏡能矯正和治療眼睛外肌張力的變化。他不用眼鏡來治療所有折射偏差的事實已有數百病例，他們去掉眼鏡而恢復正常視力已有多年。現在已證實他的理論是正確的，他的第二步工作是研究什麼原因導致官能障礙和視力損害。

雖然繼續研究，他所獲得的結論是一般人的觀念認為眼睛的疲勞不是造成視力缺點的結果而是原因。所有折射偏差是由於疲勞，他屢次證實，耗弱的視力是由於神經性無知的不良習慣，和缺乏了解怎樣使用眼睛，以致眼睛超過常態的緊張所致。不良習慣地使用眼睛，其結果會使眼睛受到損害。

他再三地證實這個理論是沒有錯誤的，他的下一步是尋求如何養成正確使用眼睛的方法和習慣，並訂定恢復眼睛健康方法的指導日程表，以促進眼睛的保健。

以嶄新的訓練方法對眼肌施以再教育，使其恢復到正常的運動和休息的生活方式，訓練眼肌使它們脫離壞習慣，而導入良好的習慣中。

他的工作績效開始誘使四周的學生發生興趣，他教導他們不戴眼鏡而恢復正常視力的學理。有數以千計的學生不用眼鏡來作眼睛的矯治，治療各類型的眼睛折射偏差，因而獲致驚人的成就。目前在美國、加拿大、英國、南

非洲和德國等許多城市中的許多民衆，都採用這種方法來做治療。

任何年齡的人，只要罹患有眼睛折視偏差的毛病，均適用這種方法來治療。當一個小孩有了眼睛毛病時，視力有了偏差，治療是需要將他的眼睛恢復到擁有正常視力。假如在眼睛毛病出現不久時即行治療，則這種學理對中年人或歲數更多的人仍舊有所助益，長期間不良習慣而造成的眼睛損害比罹病年齡的大小更嚴重。

前面已說過，本書的治療法對所有戴眼鏡者有很好的療效，但對於變質性的盲目者無效。

從我開始跟貝特斯博士作研究到1920年已有多年，但事實上，直到我自己做臨床工作後，我才確信一個人如果了解如何適當地用他的眼睛，就永遠不需配戴眼鏡而可以清晰的使用一生，因為眼睛具有驚人的持久力，一個人到八十歲甚至老朽時，仍會有一雙年青又有活力的眼睛。

我曾見過數以百計的人，從二歲到九十歲一直維持着正常的視力，終其一生不必配戴眼鏡。雖然貝特斯博士已去世了，但是還有數以千計的人在醫師指導下，採用這種方法進行矯治，並且很多學生閱讀了校醫分發的指導手冊。但是，這個世界仍充滿着戴眼鏡者，半盲者和斜視者。

在我自己的臨床工作中，我欣然見過斜視、散光、遠視和近視的患者消失，不勝枚舉的戴眼鏡者告別了他們的眼鏡，我欣然見過幾近盲目者痊癒的事實。

我以滿腔的熱誠來倡導這種眼睛的矯治方法，我盡我所能撰寫這本書，期能提醒人們切忌濫用眼睛並且揚棄愚昧無知。我確信如果人們知道如何不靠眼鏡而能永保清晰的視力，他們將會嘗試去做。因此，任何人均可自本書受益，了解他的眼睛，丟掉他的眼鏡，恢復原有的正常視力。

第二章 基本認識

對尚未遭受視力損害的人，這裏貢獻你一個新穎的方法，你可以即刻開始做，且能很快見效。每個採用此種方法的開業醫師，在他的診病時間內或非門診時間，由於不斷的替人們治病，使令人們很快的了解他們是在濫用眼睛，並且了解實施矯治訓練，因而獲得清晰的視力，從此僅需繼續正確的使用眼睛即可。

有一天，一個婦女來我的辦公室訴說，在使用眼睛後，產生了頭疼，眼睛劇痛和極度的疲勞。我向她說明了正常視力的三個基本要素——眨眼、轉動眼珠、集中注視，這些要素在第四章第 12 頁將有詳盡的解釋。

她所需知道的都得到了清楚的解釋，接下來是她做與不做的問題。她即時依循該理論盡其所能的自我訓練，她徹底地消除舊習慣，重新建立新習慣，因為在發現視力有困難初期，就來求治，所以療效是可預期的。尚未配戴眼鏡者，或剛戴眼鏡不久的，或長時間的輕度視力偏差者，都能因療治而很快恢復到正常的視力。

許多有高度視力偏差或眼睛有毛病已多年的人，可多用時間練習，逐漸得益處，他們要每天革除一些壞習慣，主動地一點一滴的加多好習慣，直到眼睛毛病終於解除為止。人們不願拿下他們的眼鏡，因為害怕他們的眼睛毛病加深，終至看不見。

很多年來，我已注意到這類方法的操作，我所見到的病例中，只要在正常活動和休息的方法誠心合作，都有良好的改變，未見有不良的後果。我見過數百人儘快拿下他們的眼鏡，有規律地再教育他們的眼睛，最後都獲得治癒。沒有什麼值得害怕的事，最壞不過是你半途而廢，而使勞無功。

剛拿下你的眼鏡所看到的是一片模糊，在無意識下，你會逼自己盡力看，由於無意識的慌亂，所見更為茫然。現在，拿掉眼鏡，試着放鬆你自己，下意識的放鬆你身體的每一部分，讓它們鬆軟得像一縷柔絲；放鬆你的心境，讓你的思緒消失，像一縷輕烟，開朗像光風霽月，鬆弛你的舌頭，鬆弛你臉部及嘴巴四周的肌肉，讓它的紋路上升而非下垂；輕輕閉上你的眼睛，免

除眼睛四周肌肉的緊張和眼球的緊張，然後，默想眼球已鬆弛了，柔和了；默默地微笑，讓笑的漣漪輕漾到眼睛，默想着眼睛內無絲毫亮光，每一件事物都浴在輕柔的黑暗中。

現在，睜開你的眼睛瞧瞧，不要勉強去看，讓圖或字或物件很自然的進入眼簾，逗留在眼睛內。假如得到很好的鬆弛方法，你的視力將更清明，常勉力去看有傷視力。

正常的眼睛常眨眼，切忌凝視，凝視是一種後天養成的習慣，它是一種最容易疲勞的原因。

正常的眼睛永不靜止，它繼續不斷的轉動，那些動作輕微得你毫無所覺，在你看來，它像是靜止的，事實上它是顫動的。思索中的眼睛是自由流動的，假如你沒有放鬆，你的眼球不會感到自由，眼睛就不會轉動，那是構成固定的不良習慣。

在瞬間，正常的眼睛不看一整面或一整行，看字除非是速讀，否則不會產生一整面的印象。當你在短時間內看完整面的文字，你將會疲勞，這時候，要鬆弛你自己，讓眼睛休息，才不會有疲勞感。

寫字要逐字寫，閱讀或看所有的事物要逐一看法，要從容循序而下，不要匆忙，不要讓眼睛有絲毫疲勞。

如眼睛不能與心神合一，則視而不見，眼睛是傳導腦神經視覺途徑上的窗子，光透過瞳孔只不過是穿洞而過，視網膜是在眼球的最內層，由瞳孔進來的光經舒縮調節，然後傳導到神經去壓迫大腦視覺中樞，如此你才看見目標。假如大腦無作用，則任何東西雖置眼前，却視而不見。

缺乏休息，不但會使肌肉緊張，也會使光線的焦點未能落得恰到好處，而且干擾到大腦的機能作用。凡影響你的心理或情緒平衡的事物，沒有不影響你的眼睛，眼睛和情緒的連帶關係，能很明顯的看出徵象，悲傷時流淚；生氣和休克時，眼球凸出，黯淡無光；快樂時，眼睛熠熠發亮。為什麼不呢？眼睛的一部分是由腦神經組織直接延伸出來，腦是整個神經系統的中樞，不斷地支配着情緒。

對影響你健康狀況的事物中，沒有不考慮到影響眼睛的後果，所有的差錯均會考慮到眼睛的情況，最普通的一件事是期望有正常的眼睛功能，因而身體其他部分的健康均可其次考慮。

生命力低的人眼神無光，患急性傳染病的人，如流行性感冒、發燒、急性病毒性疾病，眼睛亦呈現病態。閱讀終日，更陷你的心緒於困境中，閱讀是一件令眼睛很吃力的工作，尤其生病時，不應縱情使用眼睛。很多人在生

病後，發現他們的視力衰退，必須配戴眼鏡。眼睛為適應不良視力的情況，可能從此無法脫離眼鏡，他們調整他們的眼睛去適應配合眼鏡，並安排利用眼鏡更加濫用眼睛。嚴重的病人嚴禁讀書，較不嚴重的患者，閱讀時間應極短暫，應常常閉上眼睛休息幾分鐘，常常眨眼、不注視、不勉強去看任何事物。

過勞的人，神經性疲勞的人，在他們獲得休息後，才閱讀書刊。大約休息十五分鐘或半小時後，才可作短暫的不吃力的閱讀，而且閱讀中要時時閉眼休息一下。一個人希望藉讀書作為休息，為休息身心而耗用眼睛，如此將使視力無形中更為減弱，視力是由眼肌腱自動伸縮和視覺與腦思想細胞的配合二者共同完成的功能，閱讀對神經能量的消耗，既不是眼睛本身也不是腦單獨能負荷得了的工作，必須是身體健康可以勝任，眼睛才能勝任。

這理論特別適用於孩童，他們的眼睛尚未充分發育，並且極易感覺疲勞。幾乎每個人都知道孩童的眼睛必須休息，但事實上往往被忽略，導致了他們一生中視力不良。

一般人在病後的恢復期，雖可以閱讀，但閱讀時間應該是短暫的，眼睛一開始感到疲勞便要休息。他們將發現眼睛和身體一樣有賴於休息這種簡單又明智的方法來治療。神經質的人們，他們或者由於性情，或者由於環境使然，一生中均處於緊張狀態，像『釘頭上之大鐵鎚』一樣，因此早年就很順當地戴上了眼鏡。當這些人適應了眼鏡後，他們的眼睛迅速地變壞。當然，眼鏡不會讓眼睛的疲勞有鬆弛的機會，甚至養成的壞習慣會傷害眼睛。這些人需要學習日常性的鬆弛和眼睛的適當使用法。如果他們不學習如何放鬆自己和儘量減少勉強使用眼睛，並技巧的維護的話，他們必需比以前更堅忍的意志才能渡完艱苦的一生。

以下是重獲正常視力的四種基本法則：

1. 接受你眼睛的現況，就像對你自己身體的其他部位一樣，盡全力去恢復其健康，眼睛的保健最重要是休息。
2. 了解疲勞是損害眼睛的原因而不是結果，僅僅由於眼睛疲勞導致的視力缺點，不是殘廢，也不是遺傳。
3. 認識使眼睛鬆弛和在疲勞中放鬆自己，是你要重獲正常視力的第一步。
4. 下決心去學習正確的眼睛使用法，正確的再訓練以建立以後的良好習慣，不再重蹈壞習慣，使眼肌重新獲得協調和強化的功能。

我所從事的工作在世界各地已有許多的書刊報導。在人類的生活方式中，

有許多能獲得鬆弛的方法如娛樂、閱讀、宗教、美術、舞蹈、體操、深呼吸、做愛、音樂等等，但是，這些方法並不重要，至少沒有一個人能斷定它對那一個人是絕對正確的方法，重要的是對有意義的事情要有恆地去做，放鬆自己要持之有恆，不是斷斷續續的實行鬆弛的方法。我已在我的眼科診療中，做一種叫「長擺運動」的鬆弛活動，並已獲得良好成績，這將在第九章第28頁介紹。