

QIANGJIU
SHILI

抢救视力



▶▶ 张保身 ◎ 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

QIANGJIU
SHILI

抢救视力



▶▶ 张保身 ◎ 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2007-1999

图书在版编目（CIP）数据

抢救视力 / 张保身编著. —北京：电子工业出版社，2007.6
ISBN 978-7-121-04229-4

I. 抢… II. 张… III. 视力保护—方法 IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 053727 号

责任编辑：晋 晶

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10.75 字数：175 千字 插页：2

印 次：2007 年 6 月第 1 次印刷

定 价：23.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



作者简介

张保身

视力保健中心创办人,世界多国多种保健仪器专利发明家,国际青年商会世界总会参议员,视力保健学、能量医学、气功学教授,国务院资产监督管理委员会营养师认证培训基地讲师,中国武汉海派旅游发展有限公司营销总监。著作包括:《从拒绝到成交》(中国经济出版社)、《抢救视力大作战》(网络第一畅销视力矫正书籍)、《能量疗法:音、光、电、热、磁》、《食疗小秘方》、《迈向成功》(有声书籍教学)等。

E-mail:

pao.shang@163.com

pao.shang@msn.hinet.net



我健康，我年轻

(英) 苏西·格兰特 著

李朝马 惠 译

- ◎ 您想在年老的时候优雅得体，无所顾虑吗？
- ◎ 您想不借助整容手术，在50岁的时候看起来像40岁，60岁的时候看起来像50岁，80岁的时候看起来像60岁吗？
- ◎ 您想留住岁月的脚步，舒适快乐地进入我们人生的秋季吗？

.....

来自英国的健康学家和营销学家
苏西·格兰特将告诉您：

- ◎ 如何顺利度过更年期？
- ◎ 什么是最好的抗衰老食物？
- ◎ 什么是最好的抗衰老补剂？
- ◎ 如何击败中年发胖？
- ◎ 如何使您的肌肤更显年轻？
- ◎ 如何能拥有良好的睡眠？
- ◎ 如何保养骨骼和关节？
- ◎ 如何使人更加充满活力？
- ◎ 该如何安度晚年？

自序：

视力自我矫正并不难



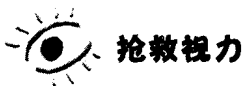
张保身

随着经济发展及信息时代的来临，现代社会对视力的要求越来越高。然而，单以本人在各级学校倡导视力保健重要性时的观察，就发现视力障碍人口不断上升，恶化的程度也相当严重。视力不良不仅造成生活上的不便、影响学习效果，高度近视更容易并发其他眼疾，甚至造成失明，因此，如何保健与预防视力恶化已经成为一生的重要工作。

在竞争繁忙的社会中，学生忙于功课、家长忙于工作，往往无暇仔细关心视力问题，加上常识不足，因此就像《富爸爸穷爸爸》一书中所说的“老鼠游戏”一样，不良视力一代传一代。大多数都是在发现“恶视力”时才临时抱佛脚，结果当然是事倍功半。本人研究、推广视力训练多年，深深感觉到只有“以习惯取代时间，以平时游戏取代矫正”，将休闲与视力保健合而为一，才能从小拥有并维持视力健康。因此，书中首先分析各种视力障碍，探讨造成视力问题的原因及康复原理，结合西医眼科医学、验光学、康复科学、营养学，以及中医穴位学、内科学、中草药学等，再配合各种矫正、验光技术，以及物理康复法、眼肌运动法，成为一门独特的“视力矫正学”。另外，辅以矫正器材、训练用具，合称为“保健视力矫正自然疗法”。只要依照书中的方法去做，花一点点时间就能拥有明亮的双眼。

本书的最大特点是将视力保健原理、原则融入生活习惯当中，不管是生活作息、饮食、运动，都与视力保健有关，甚至不排除心灵的影响，随时随地维护眼睛的健康。为了证明我所提倡的方法简单易行又有效，我们全家都身体力行。

在我家的墙上贴了一张视力表，让我两个儿子俊杰（12岁）、竣凯（9岁）



随时练习，经常测量视力，结果到目前为止，两人均可看到视标 1.2/5。本人虽已迈入 200 度的老花，但经过这么多年的自我训练，还不需戴老花眼镜（当然老花仍然持续着）。在临床矫正工作上更获得许多验证，足堪告慰。譬如多年前有一个 10 岁大的女孩，因右眼剥夺性弱视，仅能看见人影，经过 2 个月矫正训练即慢慢恢复正常，如今事隔多年依然拥有正常视力，令人欣慰。

在长年从事视力矫正工作中，几度因为碰到挫折而想要放弃，所幸多位因曾接受矫正而获益的人士不断鼓励，才没有让这些观念与方法埋没。例如，一位曾在中国台中统一中医联合诊所接受矫正的女大学生告诉我，她有一次因为意外，被雨伞尖刺入眼睛、深达脑干，导致颜面受损、大脑失去平衡、双眼颤抖、视神经萎缩，父母的钱都几乎被花光了，还找不到好的矫正技术与方法，碰到我以后才重见光明，因此特别有感触。就是像这样的回馈，才让我体会到，生命不是只为自己，还要照亮他人，所以一直坚持至今。

我国已成为近视大国，且近视学生每年都在增加，矫正近视已成为 21 世纪的白金产业，为了下一代的身心健康，越来越多的家长注意到孩子的视力问题，关心下一代身心健康的愿望也越来越强烈，对眼睛的预防保健意识也日渐提高，治疗预防近视的市场前景无限广阔。本书提倡的护眼郎磁疗 3+1 学生视力康复组合疗法采用独特的磁疗组合方式，博采众家之长，内外结合治疗青少年近视、弱视、远视、散光，取得令学生近视患者及家长满意的效果，成为学生视力康复新的开拓者，引领了视力矫治的二次革命。

本书没有特别高深的学问，读者只需花一点点心思就能了解康复方法，并选择适合自己的，简单、易学的内容经常练习即可。而且不仅个人，一般家庭、机关、学校、公司团体学会之后，对其中成员的视力保健也大有益处。即使对临床中西医生、医学系学生及基层医务人员也颇具参考价值。我深深期待有朝一日，本书所推广的方法能广受认同、十分普及，使更多需求者均能因此获益，进而消除我们“近视王国”的恶名，人人都拥有一双神采奕奕的眼睛。

书中内容可说是我数十年的心血结晶，但因匆促付梓，如有疏忽遗漏之处，请批评指正。

2003 年 11 月于中国台中

推荐序：



让保护视力成为一种生活习惯

武汉商报副总编辑 徐朝晖

客观地说，对视力健康的关注，是从自己有了孩子之后。

此前，我与先生都是眼镜族，所以很担心遗传给孩子。我们太清楚戴上眼镜后的种种苦恼与不便，也看到过很多孩子因为视力问题而被好工作拒之门外。

当然这种担心更多来自眼下孩子们面临着的越来越多的视力“杀手”。本来上课、做功课时的用眼压力就大，还要在各种培训班上绘画、做习题，回家上网查资料，当然还有诱惑他们的巨多的卡通片。

所以看过张保身先生的这本《抢救视力大作战》台湾版，觉得它在大陆的再版是多么及时，给处于视力苦恼中的孩子和家长们提供了简单可行的解决方案。

作为媒体人，向社会推荐有益于孩子健康的书也是一种责任。看过一份最新的调查资料，中国学生高度近视眼的患病率（近视高于600度）正急剧上升，目前达5%至20%，相当于国际水平的5到10倍。更可怕的是，目前高度近视已成为中国人群致盲的第四大原因。越来越多的健康专家呼吁社会要认清事态的严重性。

治疗当然重要，但这本书告诉我们，让保护视力成为一种生活习惯，更为重要。

目 录



第 1 章 “视障”人口越来越多的警讯	1
“方法错误”是孩子视力恶化的主要诱因	3
近视是眼睛中风的一种	4
第 2 章 视力问题面面观	6
近视	6
散光	12
畏光、怕光	17
弱视	18
眼球震颤：包括隐性眼球颤抖与颤抖弱视	21
老花眼	22
慢性眼疾	25
高度近视	33
斜视	35
第 3 章 认识眼睛功能	41
眼睛构造	41
光学成像原理	45
眼睛怎么看？——眼睛的脑神经系统	46



了解双眼视觉功能——包含大脑、神经、组织、肌肉作用机理训练	49
利用视觉功能图片建立三维知觉	50
强化与视力有关的器官	53
养成好习惯，视力不用愁	55
第4章 验光或自我检测视力——要改善视力先做视力检测	59
何谓验光？怎么验	59
认识计算机验光仪器	62
认识医院检查各式眼病仪器	63
要改善视力，先做视力检测	64
各年龄层视力检测 DIY	67
各年龄层视力检测及说明	68
视力检测流程	71
第5章 视力康复与矫正	75
医疗院所如何配镜、矫正	75
视力可以矫正或恢复吗——各种矫正疗法评析	77
现行矫正法反具破坏性	78
视力康复自然疗法最安全	81
视力矫正要一步一步来	86
第6章 以自然疗法调整视力	96
现代人的目光只有三尺	96
从游戏中矫正视力	97
物理矫正训练较无伤害性	102
推介 10 种最自然的视力训练法	105
配合各种验方矫治更有效	121
附录 A C型视力表（于 5 米处测量）	158
附录 B 3 米视力表	160

第 1 章

“视障”人口越来越多的警讯



据估计，在全世界 60 亿人口中，高达 60% 的人有慢性眼疾、视力障碍问题，也就是说，“广义视障”人口高达 36 亿，接近于中国总人数 13 亿的 3 倍；如果依此比例来换算，那么全国的视力障碍人口可能高达 7.8 亿，听来令人怵目惊心。

什么叫“视障”？简单说就是“视力有障碍”，指的并不是眼球发炎、疼痛等疾病状态，而是泛指一切视力或视觉模糊不清、看近或看远不清楚的情况，举凡近视、高度近视、散光、远视、斜视、弱视、两眼不等视、老花眼、模糊、眼睛疲劳、飞蚊症等，皆可称为“视障”。若未有效治疗、改善，最后可能导致青光眼、白内障、视网膜剥离、视神经萎缩等各种病变。但在各种“视障”现象中，还是以近视患者最多、最严重。

根据中国台湾地区 5 年一次的学生近视调查结果，学校学生的视力不良率为：小学一年级 20.4%，小学六年级 60.6%，高中 80.7%。近视达 600 度以上者，小学六年级 2.4%，高中三年级 20%。整体而言，中国台湾地区的近视率高达 84%，连续 11 年高居世界之冠，且有年轻化趋势。其他国家和地区的近视率：日本高中三年级学生为 57%，新加坡高中三年级学生为 78%，美国一般人口的近视率约 30%，中国香港地区约达 70%。据报道指出，中国香港地区由于地狭人稠，多数人的居住空间窄小，长时间使用计算机、近距离看电视、打游戏机及看书等生活方式，更易造成近视眼。中国的近视人口虽然只占全人口的 13%，但有年轻化、幼儿化的趋势，更需要多加注意，早做补救。

目前中国台湾地区人口约 2 300 万人，其视力问题的分类如下：



视 力	百分比 (%)	约计人数 (人)
正常	30	6 900 000
老花	15	3 450 000
远视	9	2 070 000
近视	46	10 580 000

合计有视力问题的约 16 100 000 人 (其中近视者 10 580 000 人), 约占总人口的 2/3。

从中国大陆各大医疗院所的眼疾门诊人数来分析, 不论哪一个年龄层, 近视的情况都一样严重, 而且越早出现症状的人, 度数增加越快, 也越容易导致高度近视。值得一提的是, 高度近视者失明的几率竟然是一般人的 60 倍。

据研究, 90%以上的近视都是受到后天环境影响所致, 也就是由我们的无知造成的, 仅 2%~3%是从高度近视的父母遗传而来, 或 7 岁前的弱视未治好所致, 这一部分目前还无法自我矫正, 故不在本书的讨论之列。

一项统计指出, 如果从幼儿时代就忽视视力保健的重要性, 那么到 20 岁成年时, 10 人中大约有 6 人有或轻或重的视力问题, 必须戴眼镜。通常到了高校, 班上同学中没有近视的反而好像异类一样。这种情况连军人也不例外, 有一位高级干部在视察部队之后就说, 阳光普照时到军中, 所有人一起抬头之际, 但见一片镜光反射, 台上的长官眼睛根本睁不开; 如果射击训练时下雨, 则眼前一片模糊, 成绩一定很差, 中国人的视力问题已经严重到不能不重视的程度。

一旦近视, 表示眼球的轴距每年不断增长, 近视度数越增加, 眼轴越长; 而且越早近视, 情况越严重, 眼球组织也就越薄弱。眼科医生已经发现, 从幼儿就开始近视的人, 平均每年都会以 50~100 度的速度增加, 一直到 20 岁或 24 岁时才稍缓。虽然现在可以通过手术减轻度数, 却无法避免高度近视并发症所产生的后遗症。所以说, 越早开始防治, 效果才会越好; 所谓“亡羊补牢犹未晚”, 趁早开始就不怕恶“视”力整人了。

研究也发现, 2 岁以前的幼儿如果睡觉时周遭完全没有灯光, 则长大后近视的比例是 10%; 睡在有小夜灯房间里, 则近视比例为 34%; 若从小睡觉习惯开着大灯, 则长大后近视的几率高达 55%。

研究者另以出生 3 个月大的猴子做实验。发现如果让小猴子每天在 1 米左右的近距离看电视 10 小时，结果猴子很快就出现近视，而且度数迅速增加，第 1 年 50 度，第 2 年 300 度，到第 3 年已攀升到 800 度。

由上述的研究可知，若就近视的危险因子而言，阅读时间长短、光线强弱与阅读的距离都有关系，而且越早接触“危险因子”，严重性越高，因此建议预防工作应在 6 岁前就展开。

“方法错误”是孩子视力恶化的主要诱因

遗传与环境虽是近视诱因，但知识不正确恐怕才是加深近视的罪魁祸首。



家长常识不足

要孩子注意自己的视力保健并不容易。奇怪的是，大多数家长只注意到牙齿保健，教孩子养成刷牙的习惯，帮忙选择儿童牙膏、牙刷，却疏忽了“心灵之窗”也要从小就开始保护。直到孩子说眼睛看不清楚了、黑板上的字模糊，才急忙到眼科检查视力；更有家长直接将孩子带到眼镜店验光、配眼镜，小朋友从此一生与眼镜脱离不了关系。在这一瞬间，他们双眼的命运就被决定了，只因大人的无知，而遗憾终生。



学校、老师、校医心有余而力不足

学校是教育、倡导单位，老师每天直接面对学生，照理应可做好孩子的视力保健，其实不尽然。作者在多所小学指导过视力保健与训练，发觉学校里的校医多半只有一人，每学期却要为 1 000 多位孩子测视力，学生视力有问题，就拿检查单给家长，带去配眼镜，问题又回到家长。人力加上常识不足，莘莘学子的视力就成了牺牲品。

事实上，视力是可以改善、矫治的，只要做到下列措施，孩子的视力还是不会恶化的：

- 从 1 岁开始做视力检测。

抢救视力

- 在家里贴一张 E、C 型视力表，经常检查视力。
- 从 3 岁开始，每周在家测视力。
- 教小孩刷牙，也教小孩做眼保健操，养成习惯。
- 小学、中学做视力测试时，如发现视力在 1.0 以下，请不必慌张，先每天实施各种眼保健操 1~2 次，大概一两周就可以化解这一问题。
- 建立保健观念和习惯，全家一起努力，视力一定不会恶化。

近视是眼睛中风的一种。

眼睛要看见东西，必须有光照射到物体上。有些动物视力极佳，像蜻蜓、蜂类为复眼，能捕食飞虫；鸟类中的老鹰，眼睛有望远作用；猫头鹰黑暗中视力优良；黄莺、燕雀虽为单眼视力，但视野广阔、便于逃避；虎、狼、狮、豹是双眼视力，有利于两眼视力集中，昼夜均能捕捉猎物；鱼类的视力就很差，大多属远视眼。

我们能看见东西，是大脑看见，而大脑的感觉来自视网膜对物体的感应与分辨，故视网膜前的眼睛可说是个美丽橱窗。然而当透光系统、玻璃体、水晶体、房水、瞳孔、角膜出现问题时，还是会出现视力障碍。例如，角膜不光滑，形成散光（乱视）；水晶体、睫状肌功能不彰，就无法调焦距，看远处不清楚就是近视；瞳孔故障，无法控制进入眼睛的光线强度，就会畏光（怕光）；发育中的眼轴过长、过短，造成的是轴性近视、远视；左右上下方向的 6 条肌故障痉挛，就会造成斜视（斗鸡眼）。

很多人都知道中风的可怕，中风后的第一个病征就是不能顺利走路，半身不遂或下半身不能动。手脚本来每日就要动，中风后移动困难，时间一久，肌肉萎缩，到最后就完全动不了了。

假性近视就像是中风，中风患者不动，所有的运动肌肉就会失去功能。我认为近视与中风一样，选择戴眼镜就像是一辈子坐轮椅，最可怜的是那些弱视儿童，眼科权威医生也只能以眼镜做矫正，这样一来一往的治疗中，往往错过黄金矫正时机而使其“前途茫茫”。

目前盛行的激光手术，都是拿角膜开刀，但角膜再怎么塑型（角膜塑型术）削平或削薄（各种激光屈光手术）、改变弧形，还是无法使眼球睫状肌、虹膜肌正常运作。毕竟眼轴过长的轴向拉力仍然存在，时间一久，角膜还是会变回原形。试想，原本正常的角膜、肌肉都被轴性近视破坏了，再压迫角膜变形更于事无补。即使是塑型，度数越深者反因轴性拉力导致眼轴过长，椭圆形的轴向压迫又会加深近视度数；而对于度数浅的，根本就无须压迫角膜。这些问题的根本解决之道，就是化解轴性近视、眼轴过长，但目前全世界的眼科医生都无解决眼轴过长问题的好方法。

值得欣喜的是，日本、欧美国家投入视力矫正的学者专家，渐渐发现许多有效的矫正方法，使其国内的近视人口大幅减少。本书所提供的方法不但对假性近视的儿童有效，即使是已经配戴眼镜的成年人，效果也很不错。

第 2 章



视力问题面面观

通常眼球在没有任何调节的状态下，5 米以外（无限远）的平行光线经过眼睛的屈光系统，就能在视网膜上形成清晰的焦点，这种正常的屈光状态称为正视眼。正视眼的眼球球体是圆形的，看远看近皆清楚；如果眼睛的屈光能力有问题，眼轴过长、过短或角膜、瞳孔、房水、水晶体、玻璃体发生变化而不相适应，使得无限远的平行光线进入眼球后，形成的焦点不在视网膜上，而是落在视网膜前面或后面，有的甚至不能形成焦点，而在视网膜前后形成焦线，这些不正常的屈光状态称为屈光不正，也叫非正视眼。

屈光不正的情况大概可分为近视、远视、散光、畏光、弱视、眼球震颤、老花眼，以及慢性病所引起的各种眼疾，简单分述如下。

近视

近视是屈光不正的一种，是平行光线进入眼睛后，在视网膜之前形成焦点，而使物体不能清晰成像。也就是说，与正常眼的近点相同或稍同，所以看近目标、字体都还清楚，看远的就比较吃力。具体分为以下几种。

假性近视

假性近视的成因是长时间看近物，使睫状肌持续收缩，引起调节紧张、痉挛；因而在长时间阅读、写字后转而看远处时，无法及时放松睫状肌，造成头晕、眼

胀、眼睛疲劳、视力下降、看远变模糊现象。由于眼睛屈光力增强、睫状肌僵化，视远物不清，这种暂时性的现象就叫假性近视，常发生在四五岁的幼儿或小学生身上。这种情形有点像跷二郎腿一小时后的僵化麻木，若再不放下，就须靠外力（眼镜）解决。

一般来说，如果上述情况连续 10~30 天，就有可能出现假性近视；但假性近视在 50~150 度时，计算机验光仪仍无法测出。好在假性近视只是调节痉挛，没有眼轴前后径过长的问题，只要睫状肌放松后，马上就可化解、恢复正常视力。

轴性近视

也就是睫状肌僵化、水晶体变胖，导致巩膜组织长期受到眼外肌压迫，加上眼内压升高，形成轴向压力，促使眼球壁逐渐延伸：往前把角膜推出成金鱼眼，往后把玻璃体推向视网膜，造成高眼压、眼轴拉长而转成真近视。值得重视的是，民间对于此种真近视往往以凹透镜做矫正，长期下来更加影响眼球发育，使得眼轴每年增长，即成轴性近视。如果眼轴前后直径由 24 厘米拉长至 24~30 厘米，成为变形球体，就可能产生 1000 度以上的近视。

找出近视原因才能对症治疗

影响视力的原因很多，遗传、外伤、姿势、习惯都有可能。

遗传性

据统计，近视来自父母遗传者，仅占有近视人口的 30%。由遗传学的研究发现，绝大多数的高度近视为常染色体隐性遗传，也就是父或母一人有高度近视，其子女就有一人会近视，如果二人都有，其子女可能两人均近视。这些人在成长过程中，眼球的发育会比别人快，而产生眼轴过长，甚至年纪很小就高度近视，且随着年龄的增长，近视度数也不断地加深，无法控制。

少数则因青少年时期内分泌旺盛、不稳定，致使体内缺少某种抑制因素而造成度数不断增加。