

恢復視力的秘訣·遠視·弱視亦可恢復

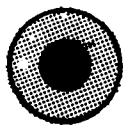


# 近視不用怕

仲上紀政著·小唐譯

恢復視力的秘訣·遠視·弱視亦可恢復

# 近視不用怕



大眾書局印行

# 近視不用怕

---

出版者 大衆書局印行  
社 址 台北市新生南路3段19巷19號  
電 話 7037329・9280225  
郵政劃撥 0105063-5  
印 刷 者 建興印刷廠  
電 話 9631139  
登 記 證 局版臺業字第1128號

---

版權所有・翻印必究

---

## 譯序

眼睛是靈魂之窗。身體是否健康，精力是否充沛，眼睛將給予明顯的印證。眼睛的重要，冠於一切。

患近視、遠視或老花等，非常不便，而且看起來東西來，往往會有些異於常人的表現，影響生活情緒，至巨至深。因此，這些人必須戴眼鏡，才能和常人一樣。

戴眼鏡須時而戴上時而拿下，甚為不便。偶一不慎，眼鏡丟了，立刻變成瞎子一般。眼鏡是科學帶來的恩物，卻又不能不承認它是生活上的一大累贅。

讀過這本書以後，方知道眼睛不正常，不一定要靠眼鏡來矯正，大可以靠訓練來恢復正常。這真是眼睛視力不正常者的一大福音。據著者說：「治癒近視絕沒問題，至於遠視、弱視等，也都收到意想不到的效果。」很多見證人都說明了這種事實，正確無訛。那麼，眼睛視力不好的人，第一步應該採取的手段便是「訓練」。

訓練並不困難，不一定要找專門的訓練機構，只要把握本書所述訓練的基本原理原則，自己擬定實施步驟，在自己家裏或在日常生活中，便可以做到。幾乎不耗任何費用，只要具有信心，持之以恆，便是成功的秘訣。

特將本書譯成中文，希望對近視或其他眼睛不正常的人，有一些益助。

# 目錄

## 序章 「近視是遺傳，根本無法醫治」，這是過去的看法

1 遺傳性近視每千人中不到五十人……………二

近視人數約為昭和四十年（一九六五年）的二倍！……………二

近視的形成和環境有關……………三

2 日本人近視多的原因……………六

考試壓力使近視的人數迅速增多……………六

日本式房屋也是造成近視的原因……………六

視力減退和姿勢不良有關係……………七

「亮就好」，這是錯誤的觀念……………〇

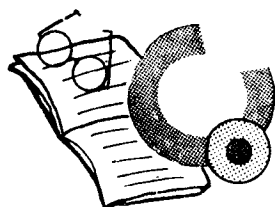
看電視對眼睛的影響，不容忽視……………二

用漢字的國家近視較多……………四

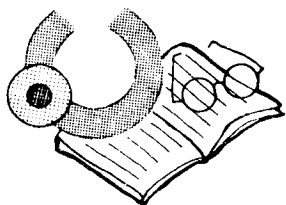
## 第1章 損傷眼睛的，還是自己

1 眼睛的構造和作用……………一八

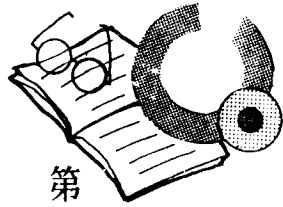
眼睛的構造……………一八



對焦點靠水晶體遠近調節的作用	一九
2 近視也分許多種類	二二
假性近視——看遠處的東西模糊不清	二二
真性近視——俗稱近視眼	二二
3 遠視和老花不同	二五
遠視和老花混淆不清	二五
遠視眼較正視眼容易疲勞	二五
遠視和眼睛的疲勞	二七
老花是由於老化而發生的視力障礙	二七
預防老花的秘訣	二八
4 亂視、斜視、弱視，各是什麼意思？	二九
亂視是焦點擴散的眼睛	二九
斜視是一隻眼睛總看到目標以外	三〇
戴不戴眼鏡，皆與視力無關的弱視	三一
5 這樣讀書會傷害眼睛	三三
姿勢不良，連猴子也變成近視	三三
如何保持端正的姿勢	三三
坐車看書易傷害眼睛，是最壞的習慣	三四
6 無可否認：「看電視過久是形成近視的原因。」	三六



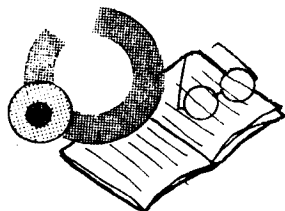
- 10 電視培養出體質虛弱的兒童.....三六
- 距電視機要在二公尺以上.....三六
- 看電視的時間以三十分鐘為度.....三七
- 要在有照明的房間看電視，電視機宜放在比視線稍低的位置.....三七
- 看電視不致傷害眼睛的十條守則.....三七
- 7 身體衰弱的孩童和神經質的孩童，視力較弱.....三八
- 瘦弱的孩童須注意.....三九
- 神經質的孩童大多是弱視.....三九
- 8 小孩患近視，是父母未盡責任.....三九
- 父母不關心小孩近視，所以未能早期發現.....四一
- 早期發現的具體方法.....四一
- 9 適合讀書的照明.....四一
- 照明和視能力之間的關係.....四五
- 太亮對眼睛反而不好.....四五
- 理想的照明.....四五
- 用日光燈不如用普通燈泡.....四六
- 10 桌椅和書房.....四七
- 不合適的桌椅容易使眼睛變成近視.....四八
- 書桌前方要高一點.....四八



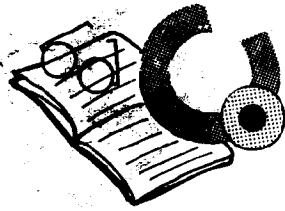
## 第2章 近視者不必灰心

- 調整桌椅……………四八
- 書桌向北，放在能看見外面的地方……………四九
- 離書桌稍遠的地方懸掛日曆和視力表……………四九
- 11 文具也很重要……………五一
- 文具不可任由孩童自己選購……………五一
- 1 初期近視不用戴眼鏡……………五四
- 改善日常生活，多作望遠練習，視力可以恢復……………五四
- 用凸透鏡進行所謂的逆療法……………五四
- 2 幼兒性遠視，用眼鏡不如訓練……………五六
- 幼兒幾乎都是遠視……………五六
- 兼施眼睛的訓練和體力的培養，以恢復視力……………五六
- 3 依賴眼鏡，度數越來越深……………五七
- 養成不戴眼鏡看遠處的習慣……………五七
- 近視眼鏡，戴低矯正的較好……………五七
- 摘下眼鏡來，不叫視力繼續減退……………五八
- 4 眼鏡度數不合的原因……………六〇
- 眼鏡公司說的正好相反……………六〇





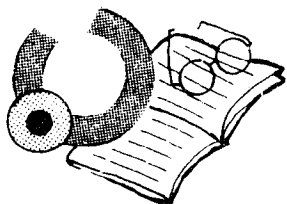
- 8 有良心的眼鏡公司不多.....六〇
- 5 絕對沒有一天到晚戴眼鏡的必要.....六二
- 6 看遠處和看近處，那一個時間較多？.....六二
- 7 寓訓練於日常生活之中.....六四
- 訓練全在個人的用心.....六四
- 藉「釣魚」恢復視力.....六四
- 藉「打高爾夫球」恢復視力.....六四
- 藉「細察天空的星斗」恢復視力.....六五
- 藉凸玻璃面的「讀書用眼鏡」恢復視力.....六七
- 7 隱形眼鏡的優點和缺點.....六九
- 用硬片或軟片，由醫師決定.....七一
- 硬片隱形眼鏡的優劣.....七一
- 軟片隱形眼鏡的優劣.....七三
- 不論用硬片或軟片，一個月必須檢查一次.....七三
- 8 普通眼鏡和隱形眼鏡的優劣如何？各人所見不同.....七五
- 普通眼鏡或隱形眼鏡的選擇重點.....七六
- 深度近視時的選擇方法.....七六
- 左右視力不同時的選擇方法.....七六
- 強亂視時的選擇方法.....七八



### 第3章

### 可以在自己家裏作的視力恢復訓練方法

眼球振盪時的選擇方法.....	七九
苛用眼睛時的選擇方法.....	八〇
假性近視，施行訓練，短期內一定治癒.....	八一
在變為真性近視之前.....	八一
快的人兩星期內恢復視力.....	八二
已經變成真性近視，就太晚了嗎？.....	八二
體質虛弱的人，眼睛不易恢復健康.....	八四
體質虛弱的原因何在？.....	八四
視力也是體力之一.....	八五
要體力健壯，只須注意身邊的一些小事.....	八七
為增進眼睛的健康，應攝取必要的食物和營養.....	八八
酸性食物和鹼性食物應配合攝取.....	八八
糖果對眼睛不好.....	八八
維他命A不足，發生夜盲症.....	九〇
維他命B <sub>1</sub> 不足，發生視神經炎.....	九〇
維他命B <sub>2</sub> 不足，容易發生眼病.....	九一
鈣不足，影響眼球.....	九一



1 視力恢復訓練照這樣作 ..... 九四

恢復視力的原理 ..... 九四

視力恢復訓練所用的工具 ..... 九四

訓練的準備工作 ..... 九六

訓練的具體方法 ..... 九六

訓練時應注意的事項 ..... 九六

小孩訓練時，父母應注意的事項 ..... 九七

自己訓練時，應注意的事項 ..... 九八

2 對恢復視力者的忠告 ..... 一〇〇

對弱視施行恢復訓練的人 ..... 一〇一

對深度近視施行恢復訓練的人 ..... 一〇一

對希望作飛行員或空中小姐的人 ..... 一〇二

對讀書時間太長的人，預防視力減退方法 ..... 一〇三

預防視力再減退的訓練方法 ..... 一〇四

每星期一次，作家庭視力檢查 ..... 一〇五

家庭用視力表有助於預防視力減退 ..... 一〇六

3 眼睛的健康體操 ..... 一〇七

一〇九

### 第4章 我的眼睛是這樣好起來的

序章

「近視是遺傳，根本無法醫治」，這是過去的看法



# 1 遺傳性近視每千人中不到五十人

近視人數約爲昭和四十年（一九六五年）的二倍！

「在海外看見有人戴著眼鏡，手提照相機，走在路上，人家一定會說他是日本人。」這句話已是司空見慣了。在電視或雜誌上，經常看到生活在海外的日本人，不由令人連想到：「爲什麼戴眼鏡的日本人這麼多呢？」再者，最近由於近視人數的增多，掛著華麗「五折優待」招牌的眼鏡公司，如雨後春筍，應運而生。

根據日本文部省所發表的「學校保健統計調查」，學生裸視不足一・〇的百分率，昭和五十三年（一九七八年）是：小學百分之一六・三三，初中百分之三三・六，高中百分之四八・九。昭和五十四年（一九七九年）是：小學百分之一七・九，初中百分之三五・二，高中百分之五三・九。高中生每兩人之中即有一人近視，此數字實在驚人。再看看東京地區的比率，更令人驚愕，平均小學是百分之二五・四，初中是百分之四四・二，高中是百分之六一・九。

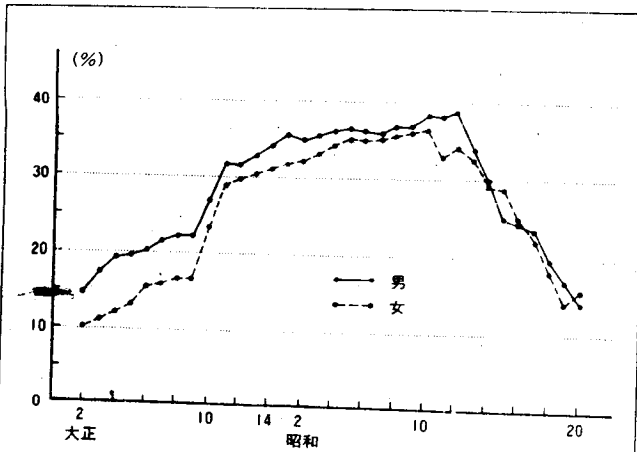
該調查又指出，東京世田谷區近視人數的比率，小學一年級是：男生百分之二一，女生百分之二二・六。六年級是：男生百分之二四・七，女生百分之三二。

中學呢？男生百分之四六・六，女生百分之五四・四。

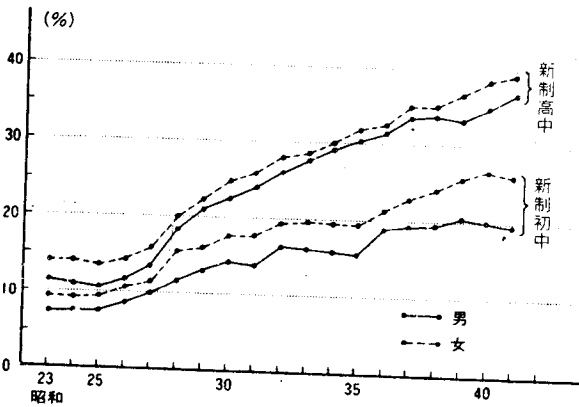
由此可看出：小學低年級每五人之中即有一人近視，高年級則每三至四人之中即有一人近視。到了中學，則約每兩人之中就有一人近視。這種驚人的發展，怎不令做父母的擔憂！

按世田谷區近期調查的結果，與昭和四十年（一九六五年）比較，近視人數增加約二倍之多。難怪日本人被稱為「近視王國」，真是名符其實。

近視的形成和環境有關



舊制中學近視率的變化



新制初中及高中近視率的變化

有人說：「因為近視是遺傳，所以是無可奈何的事。」其實不然，近視並非因遺傳而來。如果這是因遺傳而來，那麼近視患者就不可能有年年增加的情形。

其實遺傳性的近視，僅占近視總人數的百分之五，其餘都是環境所造成的。

假設這裏有一百個高中生，其中遺傳性近視不過只有四、五人，而在高中生中，竟然每兩個人之中就有一人近視，可見其餘四、五十人的近視，並非是遺傳之故。

那麼，遺傳的因素是否完全沒有呢？不是的，在相同的環境之下，有人變成近視，有人則否，因此確實有遺傳的因素存在。上述約四、五十個近視的高中生之中，約有三十人的父母或兄弟患有近視

。縱然不能說這三十人的近視是受遺傳的影響，但至少他們是承繼了患近視的體質，加上惡劣的環境，便使他們成爲近視眼了。

前頁上圖表示舊制中學近視率的變化情形，近視人數由大正年間開始，逐年增加。到昭和十年（一九三五年）達到最高峯，以後急速減少，直到昭和二十年（一九四五年）前後。這意味著什麼呢？按該時代背景，正處於大戰期間，整天操練和勞動，很少有時間坐在書桌前看書，所以近視的機會不多。

而下圖的曲線，最初表示戰後數年間，整日爲生活奔波，沒有讀書時間。到昭和二十四、五年（一九四九至一九五〇年）生活大致安定，近視率的曲線便顯著上



戰後受考試壓力的影響，使近視眼的人數激增。

升。

根據這些曲線所表示的現象，難以使人相信近視單由遺傳而來，於此更說明了近視是由環境所造成的居多。

由於戰後考試的壓力，使學生用眼過度，加上具有易患近視的體質，在這種環境下，畫出了急速上升的曲線。過分用功，的確也是造成近視的原因。





## 2 日本人近視多的原因

### 考試壓力使近視的人數迅速增多

由遺傳而來的先天性近視，在日本約占五%，這一方面暫且不提，此外因環境造成的後天性近視，分析其原因如下：

日本的社會結構和歐美比較，最大的不同是入學考試制度。因爲有這種制度存在，故「補習班」之風，便有如雨後春筍，接踵而立。建築設備豪華勝於學校，爲衆所週知的事。

補習班對身心脆弱的青少年們，其影響不容忽視。因此，醫師們乃大聲疾呼：

「時下日本青少年患近視之多，實由於入學考試和惡性補習所造成。」

近視眼的初期病症，即所謂的「假性近視」，據某大學醫學部所發表的論文指出，服用鎮靜劑可以作有效的治療。總之，現行入學考試制度，對近視人數的增加，其影響所及，超乎一般人的想像。

### 日本式房屋也是造成近視的原因

歐美各國，其每一個房間的大小，約爲日本的十二疊至二十疊（「疊」原意指日本房間中所鋪的榻榻米。他們以此作爲表示房間大小的單位。而「十二疊」或「二十疊」指該房間大小能鋪十二張或二十張榻榻米。每張榻榻米相當於半坪大小）。日本的房間大多數只有四疊半或六疊。經常生活在如此狹小的環境之中，所看見的都是近處的事物，比起歐美人士經常生活在寬闊的視界之中，則日本人