

气功防治近视眼

邵新虎 主编

孙守堂 邵新成 编著

天津大学出版社

1178948

气功防治近视眼

邵新虎 主编

孙守堂 邵新成 编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

天津市印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4 字数: 95千字 插页: 4

1988年9月第一版 1988年9月第一次印刷

印数: 1—40000

ISBN 7-5618-0055-X

R·1

定价: 2.10元

序 言

“让世上的人都有一双明亮的眼睛那该多好啊！”一位近视眼患者这样说道。是的，这不仅是近视眼患者的共同心愿，也是我用气功防治近视眼的奋斗目标。

最近若干年来，视力不良的问题相当严重。据《体育报》报道：7至22岁汉族男生视力不良率为31.26%，其中重度者达20.93%。这不仅给生活带来不便，也影响了学习，更严重的是妨碍将来的工作。同时，这也是一个民族健康的标志之一。因此，我们的政府、学校、家长以及学生本人，对此问题都应给以极端重视。

目前，治疗近视眼的方法很多，但大都是头痛医头、脚痛医脚，所以收效甚微，根本无法控制青少年视力下降的趋势，戴眼镜者则有增无减。

中华气功博大精深，源远流长，是取之不尽、用之不竭的宝藏。我在学习气功的过程中，发现一些功法对提高视力十分有益，于是进行了深入的研究。我在唯物辩证法指导下，在继承前人珍奇功法的基础上，博采众长，反复摸索，终于总结出一套防治近视眼的功法。这套功法最先在天津市河西区上海道小学试验，效果良好。参加治疗人数为31人，有效率100%。31人中，治愈人数8人，占27.6%。其中陈涵同学原视力左眼分别为0.2和0.3，治疗后视力为0.7和0.6；

王祥瑞同学原视力为0.7和0.5，治疗后视力为1.0和1.2；李晓波同学原视力为0.9和0.7，治疗后双眼均达到1.5。所以，气功说明，人体本身还有一些未被认识、未被利用的能力，即人的潜力。

著名科学家钱学森曾说：对于中西医结合、气功和特异功能，是有不少反对意见的。这也没关系，大家一起研究嘛！对于我们这个人体，对于自然界，科学不能解释的地方还多着哩！

应该说明的是，人类视觉的研究是一门多学科、跨科学的领域。用气功防治近视眼的研究工作涉及光学、神经生理学、感觉心理学、人体解剖学、运动生理学等许多学科，不是某一学科的学者能够单独胜任的。但是，我们相信在马列主义哲学思想指导下的实践。实践证明这套功法有良好的疗效，这给我们以信心和力量。

本书介绍的一些功法，除了具有预防和治疗近视眼外，还可提高和降低自我暗示水平，帮助人们掌握心理生理学的较高级的自我调节方法。推而广之，意义颇大。

美国科学家认为：“如果我们学会了如何让眼泪流出来，我们就可以丢掉我们所需的某些药品。”

苏联著名医学博士格里马克曾说：“催眠可以对心理有良好影响——大大提高工作能力，解放个性，发展天赋，根据要求唤起灵感。”“我想，学校将象现在教孩子们写和读那样，教孩子们控制自己心理的时候已不远了。”

美国和苏联专家希望办而还没办的事情，现已在上海道小学气功班中得以实现。学员们已经在学习和生活中自觉地加以运用。这些均有待进行总结和普及。

我在学习、研究和推广气功功法的过程中，得到了天津

市第一中心医院宁恩弟大夫的宝贵指导和帮助，也得到了天津市委党校周树森先生的热心指导。

在研究应用本书部分功法过程中，国家体委主任李梦华、副主任徐寅生同志给予高度重视。国家体委训练局年维泗、张俊秀先生、国家体委科研所魏协森先生、天津市体委领导，特别是马忠祥同志也给予支持和鼓励。

在用气功进行防治近视眼的实践过程中，得到了天津市河西区上海道小学杨惠英、房文彬校长和卫生室大夫郭瑞兰同志的全力支持与协助。

在此，特向以上单位和领导、同志们表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

气功防治近视眼涉及的知识面特别广阔，我们也仍缺乏由此及彼、由表及里、由现象到本质的进一步研究。因此，我们热切希望有关专家不吝赐教和批评指正，更盼望有更多的志士仁人和我们一起进行研究，为预防和治疗青少年的近视眼，为挖掘人体的潜能而奋斗！

邵新虎

1988年4月10日

目 录

第一章 病因分析	(1)
第二章 需要解决的认识问题	(5)
第一节 治病必求于本.....	(5)
第二节 要有正确的动静观.....	(6)
第三节 坚持形态与机能统一的观点.....	(7)
第四节 视觉具有可塑性.....	(9)
第五节 正确理解意识的能动性.....	(10)
第六节 事物的发展变化是要有一个过程的.....	(12)
第七节 弄清两种发展观点.....	(13)
第八节 注重整体观念.....	(14)
第九节 运用对立统一规律和采取循序渐进的原 则.....	(16)
第十节 牢固树立防重于治的思想.....	(17)
第三章 功法	(19)
第一节 自发外气熨目功.....	(19)
第二节 封炉聚气化液功.....	(27)
第三节 明目清脑益智功.....	(43)
第四节 开胸摩腹顺气功.....	(56)
第五节 练炼金睛散障功.....	(61)
第四章 运用生物节律, 发挥主观能动作用, 科学安排 练功时间	(68)
第一节 学习“天人相应”的整体观思想, 因时之	

序进行养生.....	(68)
第二节 关于生物节律和最佳锻炼时间的选择...	(69)
第三节 因人、因时、因地制宜,科学安排练功时间.....	(73)
第五章 练功问答.....	(76)
第六章 功理综述.....	(88)
第一节 “腹前抱球”功理综述.....	(88)
第二节 “自发外气熨目功”功理综述.....	(91)
第三节 “封炉聚气化液功”功理综述.....	(94)
第四节 “开胸顺气”和“环形摩腹”功理综述.....	(113)
第五节 “摇肩扩胸、振臂争力、拉弓夺劲”功理综述.....	(116)
第六节 “炼炼金睛散障功”功理综述.....	(117)
附 录.....	(118)
一、气功综合治疗近视眼总结报告.....	(118)
二、《气功治疗近视眼见闻》.....	(119)
三、人体各部位图示.....	(124)
四、人体穴位图示.....	(125)
参考文献.....	(127)

第一章 病因分析

我们曾对天津市上海道小学气功班部分学员（不限于小学生）近视眼的情况做了调查。患近视眼的原因可归纳如下：

被调查总人数为238人。

（1）本人不明原因者40人。

（2）父母有近视病史的7人。

（3）有遗传因素并且后天用眼不良者19人。

（4）不注意用眼卫生者164人。

（5）本人有外伤或其他疾病，并且用眼过度者8人。

调查材料表明：患近视眼主要由内因引起，但外因也不可忽视。近视的主要原因是注意用眼卫生，使眼疲劳过度又不能及时恢复。现举例说明如下。

例1. 河北区教师进修学校张旸等人自述近视的原因是经常躺着看书。

例2. 天津商学院李新、马宏韬等人认为他们近视的原因是长期看书过度所致。

例3. 天津宾馆汽车队马君说自己的近视原因是经常走路看书。

例4. 天津河东区新官讯小学五年级学生王馨说，自己常被太阳美丽的光芒所吸引而直视太阳，形成近视。

例5. 大兴街小学李俊青同学称近视的原因是经常戴老花眼镜在阴暗的地方看书，看彩电离得很近等。

据调查，人的视力一般为2.0。如果连续看电视两个小时，视力会暂时降到1.0。长时期连续看电视会引起永久性视力降低。看彩色电视比看黑白电视对视力影响更大。

例6、大沽路中学王红同志认为自己近视的原因是由于看书距离太近。

例7、吴家窑小学刘康然同学说：“我常在黄昏并且不开灯时看书；有时躺着看，趴着看；在阳光强时看；甚至上厕所大便也掖本书，在微弱的灯光下看；吃饭时也看，怎么舒服就怎么看。”

造成青少年近视眼的原因除了自己不注意外，还有不可忽视的外因。许多学生埋怨功课太多，学校和老师只重视文化学习而忽略了学生们的身体健康。如天津市×××小学12岁的学生王××说：“由于将近毕业，老师们开始抓紧时间抢课。早晨7：00上早自习，课间不休息，背默！眼操时间，老师见校长查时，才慌忙让我们停下手中的笔，做眼操。校长一走，又继续上课。中午12：30才放学，有时还留一大堆作业，下午必交。甚至有时晚上8点才放学。简直不让我们休息一会儿。有时写作业写到深夜12点多钟。由于眼睛得不到休息，渐渐地，我的视力下降了，由1.5变成了0.4。过去我有一双晶莹明亮的大眼睛，如今已变成了木然无光的‘四眼’，我非常伤心。”

以上事例很有代表性。由此可见，如何根据青少年的生理特点进行科学教学，并指导学生们科学用眼，这决非学生本人所能解决的，也不是某个学校或教师所能完全胜任的，而应当引起全社会有关方面的高度重视。

归纳起来，将近视眼的病因及病态列表如下：

表1 近视眼形成的主要原因及病态

病 因	病 态
1、用眼距离过近	眼的调节异常紧张，眼内组织充血
2、用眼时间过长	眼睛酸痛疲劳，眼内肌肉不能自然放松
3、在光线过强处读书	加重眼的调节负担和疲劳，眼睛疼痛
4、在光线过弱处读书	眼睛逐渐疲劳，眼内肌肉紧张，使眼睛调节痉挛
在行车上、走路时看书	眼睛瞳孔大小的调节过于频繁，使视觉器官与神经系统疲作
6、躺着看书	加强眼的调节紧张，加重眼睛负担 2 ~ 3 倍
7、睡眠不足	脑、眼疲劳没有得到消除
8、使用不合身的课桌椅	视觉的调节相对紧张，加重眼的负担，眼睛容易疲劳
9、上课经常拖课	大脑思维和视觉中枢都处于紧张状态。不能适时休息放松，产生头昏眼胀，加重眼的调节紧张度，很容易疲劳
10、体质不良又喜静不好动，长期用眼	眼睛经常处于调节紧张，加之体质衰弱，眼球巩膜等组织弹性减弱，抵抗力减低
11、收看电视时间过长、收看距离太近、斜视度或亮度、对比不合适	眼睛视网膜圆柱体细胞内的视紫质消耗过多。眼睛的晶状体和肌肉就要用力调节，使眼睛处于极度紧张的疲劳状态

由表1可以看出，不论何种病因形成的近视眼，归结到一点就是眼睛过度紧张，疲劳后不能得到及时和有效的恢复。

美国心理学家博内特说，任何人如果不首先放松他的思想，他就不能安然入睡。放松是每一个人都必须学习的一种艺术。同样，放松也是近视眼患者必须学会的一种艺术。

放松可使疲劳及时恢复，可使副交感神经活动加强，使消化系统活跃；放松可使人体真气萌生，阴平阳秘，可以促进睡眠，使眼、脑得到充分休息。这里要求的放松，是在神经一体液调节下进行的，决非一般意义的放松，而是发挥意识的能动性，积极、主动的和有的放矢的放松。

既然如此，也就找到了近视眼“克星”——即以“超级”放松为特征的“封炉聚气化液功”。

第二章 需要解决的认识问题

第一节 治病必求于本

《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”

所谓“本”，指的就是阴阳的意思。

阴阳学说，是我国古代的一种朴素唯物辩证法的哲学思想。它是祖国医学理论宝库的重要组成部分。

“阴阳者，万物之能始也。”祖国医学早就把阴阳的对立统一，看成是宇宙万事万物产生、发展、变化的普遍规律。认为，阴与阳在其发展过程中，既是对立的，又是相互依存、相互为用的。二者在一定条件下是能够相互转化的。而人的生理、病理变化也不例外。正如《素问·宝命全形论》所说：

“人生有形，不离阴阳。”在正常情况下，人体的阴阳两个方面是平衡的，一旦这种平衡遭到破坏，人体就会生病。“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”（《素问·生气通天论》）说的就是这个意思。人体由于阴阳偏盛偏衰所造成的疾病很多。“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”所以，从某种意义上说，治病就是调整阴阳，即使人体恢复到“阴平阳秘”的健康状态。

古代养生家认为：天地本乎阴阳，阴阳主乎动静，人身

——阴阳也，阴阳——动静也，动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。如为情欲所牵，永违动静。过动伤阴，阳必偏胜；过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也；阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。

祖国医学认为，阴阳与万类生杀变化，犹然在于人身，同相参合，故治病之道，必先求之。

第二节 要有正确的动静观

长期以来，由于人们偏重于绝对运动的片面性宣传，曲解了“生命在于运动”的实质内容，有些人由于缺乏对立统一规律的学习和运用，因而陷入形而上学的泥坑。有的人甚至信奉“运动是生，静止是死”的错误观点。

恩格斯指出：“物体相对静止的可能性，暂时的平衡状态的可能性，是物质分化的根本条件，因而也是生命的根本条件。”

人体形态学的研究表明：在人体内，到处都在新生，又不断在衰亡。看起来是同一个人，实际上他的一生中，整个身体不知换了多少遍。任何平衡都是，也只能是矛盾运动的一种状态。整个身体的各个部分自始至终都处于不断的产生和消灭之中，处于无休止的运动和变化之中。这种运动通过相对稳定和显著变化两种形态表现出来。显示出人体及各个器官发展的阶段性。

美国著名科学家 B·潘斯基曾揭示说：生命过程包含着内环境和外环境的运动，维持生命的能力是同完成有目的运动的能力分不开的。……在人，肌肉是特化组织最明显的，

胸肌运动使空气得以入肺出肺；肠肌运动把食物由一端运到另一端；心肌运动把血液运到全身。这些运动是不改变身体相对位置的内在的运动，与那种使身体从一个地方转移到另一个地方的运动不同。

专家指出：如果否认人体相对平衡、稳定的一面，便会忽视必要的保护、必要的休息和必要的调节。

辩证唯物主义认为：运动是绝对的，静止是相对的，是指它们在物质运动中具有不同的作用，但绝不能因此得出只重视绝对运动而忽视相对静止的结论。事实上，在坚持绝对运动的前提下，肯定相对静止的存在，并充分认识它的作用，具有重要意义。

古人云：动静乐寿。这一哲理性很强的养生经验总结，对于预防和治疗近视眼同样有着非常重要的参考价值。如果我们能够全面认识运动与静止的关系，就能在掌握气功功法的基础上，自觉而有效地进行自我调节。

第三节 坚持形态与机能统一的观点

祖国医学认为：“夫精者，身之本也。”（《素问·金匱真言论》）人始生，先成精。先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食，由脾胃所生化。先天之精为后天之精的摄取准备了物质基础，后天之精又不断供养先天之精，使之得到不断的补充。二者互相依存，相互促进。

先天不足后天补，是一句老话。中华民族在长期实践中逐步形成了一整套科学理论和行之有效的功法。

中医认为：人的寿夭不仅与先天有关，后天的充养和调摄亦是十分重要的。如果先天秉气薄弱，后天犹能资培。这

就是所谓“后天生先天”的理论。这是因为肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。五脏六腑之精气又无一不是来源于脾胃的水谷之精。故唐容川曾明确指出，人之既育，是后天生先天。此外，若更能无犯贼风虚邪，重视体育锻炼，使五脏坚固，血脉和调，精、气、神充沛旺盛，则能享大寿，臻高年，达到尽终其“天年”的目的。

对于后天补先天的作用，现在越来越被人们所认识。

美国科学家 B·潘斯基指出：遗传组成决定一个人的生长容量，但食物、疾病或其它因素均能影响生长。

日本专家饭野节夫指出：儿童脑力发育决定于食物。他认为，决定脑功能优势因素虽然有遗传、环境等条件，但80%以上决定于营养。因为脑是人们得以生存和从事各种活动的中枢，它对营养有特殊的需要。饭野节夫经过研究发现，有8种营养物质对脑的健全发育起重要作用。（1）充足的脂肪可以使头脑健全；（2）维生素C可使脑的功能敏锐；（3）钙可保证大脑顽强地工作；（4）糖是脑活动的能源，但是糖类摄取过多会损害脑功能；（5）蛋白质是从事复杂智力活动的基本物质；（6）维生素B可预防精神障碍；（7）维生素A能促进脑的发达；（8）维生素E可保持脑的活力。

我国生理学专家通过大量的调查研究，结果表明遗传因素是影响生长发育的最基本因素。由遗传决定人的种族和个体的差异。遗传因素对生长发育是重要的，要发挥遗传的潜能。但从各国儿童生长发育来看，都有加速的趋势，这也足以说明后天因素促进生长发育的重要性。

我国古代养生家有许多神奇绝妙的养生术。它们既可积神生气，积气生精，自无而有；又能炼精化气，炼气化神，炼神还虚，自有而无。并且总结了诸如“金丹秘诀”

“周天秘诀”等宝贵经验。

我国气功大师则早有站桩换劲之说。实践证明，通过桩功练习不仅能使弱者转为强，而且还可使拙者化为灵。

今天，我们学习、继承和发展前人的功法和理论，通过用气功治疗近视眼的初步结果证明：后天是可以补先天的。本功法可使多种近视眼患者（本人有家族病史的，后天用眼不良的，或二者兼有的）的视力程度不同地有所增进。

专家指出：人体的每个器官都具有固有机能，并具有它们各自的活动特点。一个器官的形态机构是其机能活动的物质基础，而机能的变化又可影响该器官的形态结构。总之，形态与机能是相互影响、互相制约、彼此统一的。一个器官的形态除在胚胎发生阶段决定于其内在因素外，在后天的生成阶段，还要进一步受其周围环境和机能条件的影响。认识了这个规律性不仅可以使我们有的放矢地结合机能来理解形态，根据形态来分析机能，更重要的是可以使人们通过改变机能条件或增强机能活动的方式，使相应组织和器官发生有益于身体健康，有利于增强体质形态变化。

第四节 视觉具有可塑性

人的视觉可因环境的影响而得到改造。

专家们对人的视觉进行了长期的研究，认为：从进化的观点来看，人的视觉已在动物阶段演化数百万年。因此，必定形成某种遗传素因作为发展的基础。同时，知觉能力也要依靠外在环境的影响才能发展起来。处于不同进化阶梯上的动物，遗传和环境对其感知能力可能具有不同程度的作用。

科学家通过大量的实验证明，视觉具有可塑性。即人的

视觉可以因环境的影响而得到改造，经验对于视觉的发展起重要作用。

1934年，科学家收集了大量先天性白内障手术后复明的病例。这些材料表明，刚刚复明的人看东西是有困难的。他开始只能看见明暗和颜色，但是分不清物体的大小、形状和远近。在他看来，整个外界模糊一片，好象都挨到了自己的眼睛。他们只有在生活经验中经常用手摸物体，在环境中走动，同时观看各种东西，才能形成事物的空间特性的知觉，如大小、距离、形状等。

科学家们的实验研究还表明：人类视觉所具有的复杂的双眼功能，如作为产生立体视觉的必要条件的双眼辐合和双眼视象的融合等，并不完全是遗传的，可能是在较长的发育过程中形成的。

我们在上海道小学的调查和用气功治疗近视眼的实践证明视觉具有可塑性，即人的视觉可因环境的影响而得到改造的观点是完全正确的。

经调查，在3~5年级小学生中的31名近视眼学生里有一半左右是父母患有近视眼病史的。这些学生近视程度也不一样。但通过气功的养炼与眼视的锻炼，仅用两个月的时间，视力均有提高，其中最高的上升五行，有一人双眼均达到正常视力，还有3人3只眼睛到达正常视力。

我们希望，近视眼的患者们，增强信心，在学习和练习气功过程中，自觉地进行自我改造。

第五节 正确理解意识的能动性

练气功离不开意识的导引。正因为这样，所以我们有必