

一个新方法 一读就懂 一用就灵

[美] 爱德华·索夫 / 著
Edward Soff

12周摘掉眼镜 恢复视力

20'/20' IN 12 WEEKS

眼镜和手术之外的第三种方法

——美国眼科医生威廉·贝茨博士发现了这一方法

——戴眼镜者摘掉眼镜。

——不戴眼镜者保持双眼清晰明亮。

0.1
06

中国青年出版社

一个新方法 一读就懂 一用就灵

[美]爱德华·索夫 / 著
Edward Soff

12周摘掉眼镜 恢复视力

20'/20' IN 12 WEEKS

眼镜和手术之外的第三种方法

—— 美国眼科医生威廉·贝茨博士发现了这一方法

—— 戴眼镜者摘掉眼镜。

—— 不戴眼镜者保持双眼清晰明亮。

中国青年出版社

北京海淀区育慧胡同10号

图书在版编目(CIP)数据

12周摘掉眼镜恢复视力/(美)索夫著;王忆非译,
—北京:中国青年出版社,2003
ISBN 7-5006-4951-7/R·55

I. 12… II. ①索…②王… III. 视力保护—方法
IV. R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第004079号

20'/20' In 12 Weeks

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2003 by Edward Soff

All rights reserved.

12周摘掉眼镜恢复视力

作者:[美]爱德华·索夫

译者:王忆非

责任编辑:刘炜

文字编辑:葛建亭

美术编辑:夏蕊

责任监制:于今

出版:中国青年出版社

发行:中国青年出版社北京中青文
书刊发行中心 (010)65516875

制作:中青文制作中心

印刷:中国青年出版社印刷厂

版次:2004年8月第4版

印次:2004年8月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:190千字

印张:10.5

京权图字:01-2004-0264

书号:ISBN 7-5006-4951-7/R·55

定价:22.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

关于本书

不管你是近视眼、远视眼、散光、斜视或老花眼，这本书将告诉你这一切是可以结束的，眼镜是可以摘掉的，你的视力是可以恢复的。

在每个人的身体里都有一种潜在的自然能量，它可以帮助你恢复已经失去的视力。但是这种潜在的能量要靠你自己去发现和挖掘。本书将介绍给你一些已经被证明非常有效的方法，帮助你重新认识自己的能量和潜能，帮助你改善和恢复自己的视力。

自然视力的改善和恢复方法在过去的几十年中已经被证明是有效果的。本书介绍的方法是从几十年实践中总结出来的，这些方法不依赖任何医疗器械，没有昂贵的费用，也不需要高深的理论。它只需要戴眼镜的你有坚定的信心和恒心，几个月之后，你的视力一定能够得到改善甚至恢复。

自然视力改善方法不需要占用你过多的时间，你可以在上班上学的路上，在办公室喝咖啡的时间和晚饭前后的时间进行练习。释放压力，舒展镜片后紧锁的眉头，恢复左右脑的平衡，通过运动、想像力、太阳、色彩、光线、开启大脑等“游戏”方法，来达到恢复视力的目的。

只要你是戴眼镜的人，你就会需要这本书，你的人生会因为视力的改善而改变。摘掉眼镜的你可以再次自由驰骋球场，可以不用忧心滑雪时在眼镜外面套上风镜，可以再次无遮拦地展示你美丽的眼睛，可以不再被同学嘲笑，可以有机会从事对视力要求严格的行业，可以不用每天早上到处找眼镜，更不必担心是否还需要备用眼镜。

本书给了戴眼镜人一个重塑自我的机会，改善视力，改变形象，改变人生。

那么对没有戴眼镜的孩子们，家长应该学习本书中的游戏，经常和孩子一起玩游戏，以防止孩子眼睛出现后天的近视、远视和散光。家长甚至在孩子出生前就应该掌握关于孩子视力的有关知识，在孩

子出生的那一刻就开始培养孩子良好的视力习惯。

本书是针对每一个人的书，因为我们每个人都盼望有良好的视力，如果没有了视力和光明，我们的人生将不再完美，看不到鲜花和亲人的日子，将是黑暗和痛苦的日子。让我们远离黑暗和痛苦，创造美好的人生，从改善和关爱我们的视力开始。

目 录

Contents

序言	7
第一章:自然视力是我们的,应当保护	9
第二章:改变近视眼性格	16
第三章:改变远视、散光和性特征	27
第四章:重返清晰世界	34
第五章:通过运动来改善视力	44
第六章:通过想像来改善视力	58
第七章:通过太阳、光线和色彩来改善视力	74
第八章:为自己而看:首要而基本的计划	90
第九章:用整个大脑观看	97
第十章:融合你的眼睛	109
第十一章:清晰舒适的阅读:近和远	125
第十二章:支持儿童视力	138
第十三章:指导自己走入视觉世界	154



序 言

视力对我们每个人都很重要。当视力变得失去平衡、模糊、不健康时,我们即希望能通过一些办法,改变现状。本书为你提供了一条路径——一次你能学习并且恢复你的全部视力功能的旅程。很多人希望摘掉眼镜后也能够有一个好的视力。这种可能性是存在的。在过去的几十年中,成千上万的人在眼科医生和不断发展的验光技术的帮助下,做到了这一点,摘掉了眼镜。对许多眼科医生来说,正确地验光配镜成为对付模糊视力的惟一方法。戴眼镜意味着补偿或“矫正”近视眼、远视眼和散光。除此之外,还有老花眼,即眼球的晶状体随着年龄的增长逐渐变得大而僵硬。但是,老花眼并不是像我们一直所认为的那样,是老年人不可避免的一种眼疾。其实,只要我们掌握一定的有关知识和练习,老花眼是可以预防的。虽然,随着年龄的增长,晶状体的韧性会降低,但是屈从于老花镜这个拐杖,只会导致视力健康状况的弱化。斜视是眼睛肌肉长期紧张造成的,这种状态可以通过自然方法减缓。有时候,在戴眼镜若干年后或不常用处于弱视的眼睛,大脑的一些部位需要被唤醒。这种大脑的重新复苏会伴随着视力的新生。

很多受益来源于你自身视觉过程的培养。释放压力至关重要,它能使你在学习和工作领域有更好的视力功能,甚至对由于视力失衡而造成的疼痛和不适也有所缓解。同时也有可能将本书中提供的各种练习带到你的家庭生活和工作环境中去。眼睛的很多习性受周围环境影响,而且视力会为此付出代价(比如光线、录像机和计算机的使用,等等)。所以,无论你戴眼镜与否,这本书是针对每一个人的。书中的观点适用于任何地方。整体的视觉世界提供了自然改善视力的源泉。

本书是按顺序和节奏设计的,目的是建立一种全新的习惯,从而取代以往的陋习。当然可以探究本书中任何一处你喜欢的章节。

也许有一天,你会希望改变你的视觉能力,也许有一天,你会想要完善你的敏锐度。对于那些很安心于跟随一定模式的人群,我们提供一些特殊计划。与此同时,我们鼓励在理解各种练习的原理的情况下,你能够达到自己创立计划的水平,将自建的计划融入自己的生活方式、理想和娱乐之中。

你能创造的生理结果是:

1. 更好的视觉敏锐度,以至于可以摘掉眼镜
2. 眼睛能够与各种距离进行联络
3. 提高感知的速度
4. 提高对颜色的感觉和感知
5. 预防视力模糊
6. 提高深层感觉
7. 激励正常的身体自愈的过程

其他层次的可能结果是:

1. 提高学习能力,通过活动左脑(视觉)部分达到
2. 提高智力(联想和分析能力),由于右脑通过视觉得到帮助
3. 更活跃的记忆,基于视觉形象
4. 交流更广泛,因为通过眼睛建立起与人谈话的自信
5. 创造力和自信的增长,因为你开始培养自身的健康和想像力

如果你希望在各方面拓展你的视野,从肉体到精神,从外部视觉到内心,视力的改变能够成为一次精神探险。

自然视力是我们的， 应当保护

自然视力见诸于我们自身的各个方面。从我们的肉眼贯穿到我们的感情、思维、梦想、创造力和精神展现，视力渗透于我们生活的各种经历。而且它是我们自身的，应当加以保护。

所幸的是，对于我们这样一些人来说，希望自己的视力在生活中得以改进，充满激情和美丽，并且充斥着“原来如此”和“我现在看清楚了”，对我们来说，答案是存在的。我们能够通过我们的自身行动保持、改进、发展和拓展我们的视力。

自然视力
是我们的，
应当保护





自然视力改善更多地产生于与人类生活和人类视觉相关的经历,这比说服人们接受眼睛锻炼计划更重要。它将视觉扩大到最大范围,同时认识到改善视力的原动力可能来源于整个视觉经历的一个方面。你会发现视力的改善主要源于活动能力的提高。基本的生命能量将通过你头脑和身体迸发,其结果是富有表情的眼睛闪烁光芒,视力的清晰度复苏。

拥有更好视力的挑战是你自己独有的,视力是独特的个人现象。你是接受挑战并改变现状的人,同时你也是受益者。自然改善视力是一种内部的改变,不是治疗、纠正,或外界力量的转变。

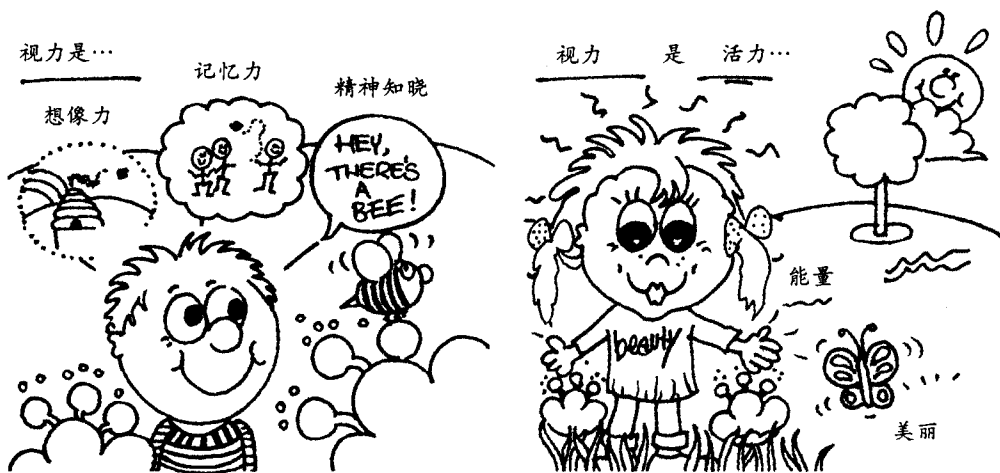
信心来源于你视力任何程度上的改善,加之你對自己、世界和其他人的爱。有了这些,就让我们开始进一步在视觉的经历中探讨自然视力的概念。



热爱地球

自然视力就是美丽、能量和活力

在奥地利的一个旧谷仓上层,一扇小窗向绿色的牧场敞开。轻风在白桦林的枝丫间曼舞。春天来了。偶尔一串白色花瓣温柔地掠过窗根。忙于授粉的蜜蜂带着嗡嗡的响声落在苹果树的枝头。一阵阵紫丁香的浓郁芳香飘过房间。生机盎然的美景落在阳光温暖的山坡上。我从众多角度来看这美景,我发觉颜色的每一种交替生成,用我的眼睛发现神奇的生命能量。这意味着我也是同样活生生的吗?我深深思索着幻想家和视觉的关系。我是一只蜜蜂、一朵苹果花、一根任我摘取任我在脑海中造型的枝条吗?我的眼睛如同我看到的東西一样充满生机和能量吗?当我将注意力从摇曳的丁香和閃



着微光的毛茛移到下方的绿色海洋时，我意识到它们是放松的、随意的和幸福的。能够拥有视觉系统，如此完全地回应我身边变化无穷的万花筒般的生活，看到这一切，是怎样一种喜悦啊！

自然视力就是精神、注意力、想像力和记忆

天空变得黑沉沉。树木停止了摇曳，雷声劈开广阔的天空轰然而至。我倾听着。我的大脑期望着一个暗示。啊！那声音像铝板在木质屋顶上翻滚。黑色和金色的喷气吹进敞开的窗口，没精打采地钻进木板墙的缝隙中，不满于对赏心悦目景色的破坏。我开始注意雨。雨滴直落而下，敲击在冷杉叶上发出回声。小的时候，我很容易在暴风雨的侵袭中写出故事。当一天的能量在潮湿灰色的天空中挤成一团，影像出现在我脑海中，我记录下它们。我现在认识到，打腹稿的



角色就是——想像力。我童年经历的事情一直跟随着我。那些记忆中的影像和现实混合在一起。那些留在我神经系统 and 大脑中的过去的影像帮助我看到现实的东西。当我回忆儿时的敏感经历，雨滴变得更加清晰——从学校回家，穿过缕缕灰白的光，嘴唇上明快清凉的味道，鼻子里是植物湿湿的气息。清澈的雨滴打在我黄色的雨衣上，滑落到我脖子后面。

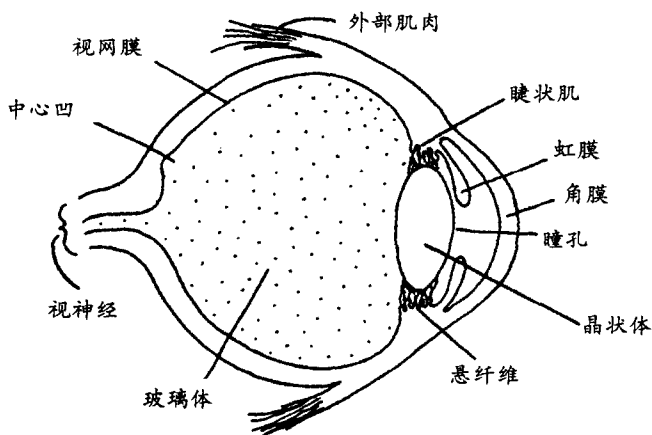
窗户突然给刮得自己关上了。窗栓在摇动。我内心跳跃而兴奋。通过我对世界的观察，世界越来越多地在邀请我回应，邀请我参与。过去和未来聚集在一起，为观看现实提供能量和清晰的源泉。雷声又起，在长长的喘息后，释放着轰鸣。天空下的地毯长出新绿。雨水使涂了漆般的毛茛轻轻颤抖。短暂的暴风雨，阳光很快撩起了水晶珠帘。我想像着，在某个地方有一道彩虹，弯弯地挂在起伏的山峦上。我深深呼吸，为这美丽的地方和大自然给予我们的礼物而感到欣慰。我自信我能够介入这种绝妙的内在和外在快乐，通过选择来影响我视力的质量。我能够与其他人分享这种视觉方式，也能够为其他人提供支持。我走出谷仓。彩虹给我一个多彩而灿烂的微笑。

生理眼睛

是的，视力模糊在生理上是显而易见的。但是当我们说生理上，我们只是在观察人类视觉系统的一端。这只是冰山一角。否认与视力相随相伴的其他方面会限制我们改变生理机能的能力。通常我们被告之，眼睛是由肌肉、神经和光成分而组成的“照相机”，它接受光，将感受到的刺激转换成

神经冲动,神经冲动再传输到视觉细胞或皮层上,视觉就是在那里产生的。整个生命的角色,大脑其他部分和个人对生活的适应,全都被忽略了。

对儿童视力发展进行过出色研究的阿诺德·吉赛尔说,“视觉不是一种孤立的机能,它是和整体的儿童活动系统紧紧地连在一起的——儿童的姿态、动手和配合能力、智力和性格都与此相关。他观看的是他的整体。”吉赛尔意识到过于简单类推的潜在危险:“照相机的比喻……有掩盖重大发展变革的倾向。”



我们被告之生理的答案是一个纯生理问题所需的一切。所以,当我们在验光师办公室进行视力测试的瞬间,一副表明我们视力情况的矫正镜片就被架在了我们的鼻子上。在很多国家,视力折射有问题的人口比例在增加,视力问题主要是:近视、散光和斜视。有度数眼镜并没有阻止这种趋势,也没有人过问我们很多人视力低下的原因。

验光师通常在学校对孩子们使用训练眼镜,来防止早期近视眼的发展。他们提倡学龄前儿童用眼镜,并视之为预防弱视的可行方法。在这个组里,只有很少的进步人士会承认,甚至近视眼都是可以改变的。为什么?因为他们的自身经历,或者因为某一个曾经戴着近视眼镜的人走进他们的办公室,没有戴眼镜就读出了视力表,而这一惊人之举是医学治疗无能为力的。有时,这种改善是在被定论为“无能为力”或“医学上没有希望”的情况下被确认的,是通过客观的眼睛检查(视网膜检影法)而确认的。但是,通常,眼镜的轴向长度没有明显的变化,值得注意的表现是“重新解释模糊”——这一陈述意味着对患者的他或她,通过自然方法成功地获得了新视力事实是一种怀疑。自然的方法被那些人群使用,那些人练习贝茨方法的,有练习瑜伽的,练习足疗的,还有营养学家。人体潜能有一个习性,就是跳过低已建立的和公认的宣言以及各种预测。



我有机会吗?

你也许说,“虽然改善了她的视力,但是那不意味着这一方法对我也有用。”我对这种自我怀疑的回答是“不,它不会对你或任何人起作用”。这样看待事情是几百年来不良习惯的反映,几百年来我们放弃了对自己健康、生活方式和良好人性的责任,而把这一切交到专家的手里或借助外界的力量。这不是说我们不向那些有经验和专业的朋友请教。这只是简单地指出,通常含糊而不自觉的态度导致我们生活的重大改变来自外部。我们将被治疗、医治、拍打、摇晃、分析、麻醉,研究来研究去,被一个比我们更了解我们自己的外人摆布。

这确实是一个巨大的挑战，决不是撒满玫瑰的旅途。去拾取你自己生活的特权，特别是生活中那些惧怕、恐怖和无知的地方。但是这样做的回报是广大的和极其重要的。作为接纳吸收和运用本书中信息的结果，如果你的视力改善了，眼睛疲劳减少了，或者你在生活中感觉到更舒服了，就用你自己的手拍拍自己的后背。

记住我们正在运用以下的方法：

知识

自我责任

身体内部关系，头脑和精神

游戏和有益的幽默

想像力

鼓励的积极态度

以一种方式：

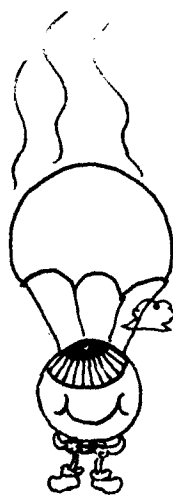
吸收到融入自己的生活方式

灵活的

有效的

可持续的

肉体上享受而有乐趣



对你的
视力
采取
大胆果断
措施



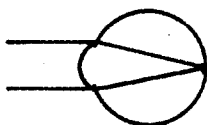
改变近视眼性格

近视眼难题

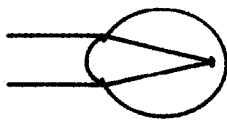
13岁时，我在一本全国性杂志上读过一篇关于视力的文章。我学到的是，如果你是远视，你的眼睛可以得到改善，而且你将不必总戴眼镜。但是，如果你是近视，你的眼睛永远无法改变。

我坐在沙发上发呆，感觉被宣判了死刑。厚厚的近视镜后的我该怎么办，这意味着我不能在蹦床上玩，不能爬山，不能跑过田野，因为担心打碎或丢失难看的眼镜。

答案一直在回避我，直到我24岁那年，我躺在另一个沙发上，找回自己的生命活力。一直指导我重新认识生命能量的德国心理学专家菲利浦·科卡鲁托对我说，“总有一天，你会想要摆脱那些东西，”他摇着我那一直仔细带在身边的厚眼镜。我当然赞同，然而在摘掉眼镜的问题上没有发现一丝的可能性。但是，在以后的两年中，关于近视眼的一些提示和点滴的信息落到我的手里。首先，那本杂志上文章背后的思维方式显露出来，我了解了为什么守旧的学生在今天仍然对我说，“但是我怎么能改变近视眼呢？我的医生说这不可能，因为我的眼球过长。”“是的，”我答道，“你的眼球也许过长，这是事实，但是这不是事情的终结。”



正常眼球

延长的
近视眼球正常眼球
有近视反射

NATURAL VISION IMPROVEMENT