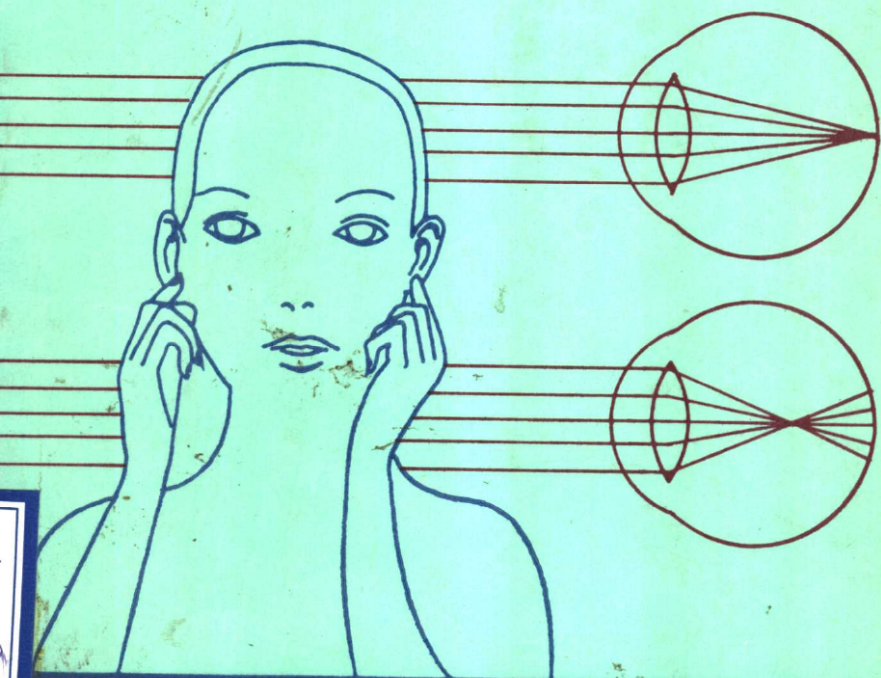


# 視力矯正法



莊宜衡編著·香港得利書局印行

# 視力矯正法

莊宜衡編著

香港得利書局印行

視力矯正法

編著者：莊宜衡

出版者：香港得利書局

香港英皇道四八九號四樓

印刷者：圖鴻製版印刷公司

香港北角電器道二〇八號

全一冊 定價港幣五元四角

一九七七年十一月印

版權所有·不准翻印

## 前 言

一般認為近視是無法醫治的，這已經成爲一種常識。既然現代醫學本身置近視於不治之症之列，就難怪這種常識的普遍流傳了。

其實，近視是可以治癒的。詳細情形自當在本文內再行解釋，在這裏不妨說一句，那就是視力的異常和眼病均屬慢性疾病之一。所謂慢性疾病，其實是一種生活病，亦即關係整個身心的病症，單要醫好眼睛是不可能的。一定要從整體對身心作一綜合性的掌握來提高其自然性才是首要的步驟。

我們的肉體，原本就已經有生命本身所具備的恢復能力和維持能力，只不過我們在日常起居的姿勢、呼吸、食物，以及精神生活當中，無意識地抑制了這種能力，至使其無法得以發揮罷了。所有一切視力的異常與其他病症，完全是生命對反常的生活方式提出抗議的訴狀。

再者，很多人以爲近視眼只不過是肉體上的原因造成的，其實古人有言「胸中不正，則眸子眊焉」，足見眼睛與精神也有關係。當我們用眼睛看東西的時候，不要忘記我們是在用「心」去看的。至於心神有多大的影響，實在

出乎一般意料之外。心神長期緊張過度是造成近視眼最大的一個原因，這一點是毋庸置疑的。正因為這樣，治療近視的方法之一，就是要有寧靜的心情和愉快的生活。

尤其重要的是，必須放棄對其他物質的依賴性，通過訓練來提高自己本身本來具有的自然恢復能力，下定決心要用自己的能力來矯正自己、醫治自己。對於假性近視或平日眼睛容易疲勞者，可依照本書「恢復視力的方法」一章去醫治。輕微近視者，除依照上述外，可參閱「提高眼睛機能的體操」一章。強度近視者，除上兩項外，還必須參閱本書其他重要部分。

本書是根據眼科專家的理論和經驗而寫成的。如何矯正視力，治好近視，讀者不妨一試。如果試驗有效，那也就是我們編寫這本書的收穫了。

一九七六年七月

# 目 次

前 言.....	1
眼睛是身心的鏡子.....	1
眼睛的構造.....	3
眼睛的機能.....	6
近視眼和老花眼.....	8
光綫的問題.....	11
眼睛和照相機的異同.....	13
假性近視、屈光異常性近視和軸性近視.....	13
老花和遠視.....	14
近視是慢性疾病之一.....	15
坐臥姿勢對眼睛的影響.....	16
營養異常者易患近視.....	18
呼吸對眼睛的影響.....	19
先要矯正精神上的視力異常.....	21
眼睛的本性.....	24
視力障礙和眼睛的調節作用.....	25
怎樣發現近視症狀？.....	27
恢復視力的方法.....	28
在日常生活中矯正視力異常的方法.....	28
復恢視力的自然療法.....	36

眼病的治療法.....	38
<b>矯正的問題.....</b>	<b>43</b>
近視是可以治癒的.....	43
必須找出適合自己的方式.....	44
單靠體操和呼吸是不成的.....	45
不可依賴其他藥物.....	49
怎樣去發現適合自己的方式.....	50
<b>矯正體操練習法.....</b>	<b>51</b>
<b>和眼睛有關的身體各部分.....</b>	<b>54</b>
<b>提高眼睛機能的體操.....</b>	<b>58</b>
<b>瑜伽的基本動作.....</b>	<b>76</b>
基本姿勢.....	76
動禪修行法的秘訣.....	85
呼吸法.....	90
自然呼吸法的練習.....	92
什麼叫做「柏拉那雅瑪」?.....	94
<b>視力異常和身體的關係.....</b>	<b>96</b>
加強或減弱視力的事物.....	96
近視也是內臟病.....	98
脊椎與全身各器官的關係.....	99
關鍵部分與經穴.....	104
<b>從眼睛診斷疾病之法.....</b>	<b>108</b>
眼睛和身心異常的關係.....	111
根據虹膜的診症法.....	114
根據「腸圓環」的診症法.....	118
根據「胃圓環」的診症法.....	119

根據虹膜外周的診症法.....	119
根據瞳孔的診症法.....	120



## 眼睛是身心的鏡子

人們都知道，眼睛對於身體，對於生活工作，都是很重要的。但很少人知道，眼睛對於全身的健康也有關係。只要一看人的眼睛，大多數場合可以看出其人全身的健康狀態、有無疾病，甚至乎患病的程度輕或重。頭部的血壓也可以從眼壓測度出來。誰也知道喝醉了酒的人，眼睛是異乎尋常的。

自古以來，人皆以眼為心的鏡子，正所謂「胸中正則眸子瞭焉」，心神的狀態全部在眼睛表露無遺。當我們躊躇不決之時，眼珠自會轉動不完，打定了主意之後也就跟着穩定下來，而集中精神的時候，眼睛是眨也不眨的。舉凡血液溷濁，或心水不清的人，眼睛也必定溷濁不清。

由此可見，從眼睛可以看到身體的哪一個部分有毛病，心神的狀態如何，反過來，也可以從身體所患的疾病而推斷眼睛的哪一個部分有異常的徵候。故爾我們應該了解視力異常和眼病的原因決不單限於眼睛這一個部分，在精神上和肉體上一定還有其他引起這種異常的原因存在。瑜伽之所以能夠治病，就是從這一個觀點施以適當的方法的緣故。

例如，內障〔通常也稱爲白內障〕的大部分，其原因是內科疾病和血液的異常。眼睛經常容易患上發炎症病症的人，表示其全身都陷於容易患上發炎症病症的狀態，眼睛時時發炎的現象即等於身體所發出來的一種警告。在這種情形之下，單對眼睛施以治療便可了事的場合非常之少。

有如許多人由於發覺近來視力大減，接受眼底檢查之後，原來發現是有了糖尿病，這種例子不勝枚舉。除糖尿病而外，諸如腎臟病、高血壓，以及婦女的妊娠中毒等等，長期患上這些病都極易引起眼底出血。

德國有名的一位內科醫師彼得·約翰尼斯·泰爾，認爲光靠以往的診斷法不能肯定其爲哪一種疾病，因而發現了眼睛診斷法。

身體的各部分如有異常，就會在虹膜、瞳孔、眼瞼、或眼底等其中的一個部分表現出來，尤其是虹膜和身體的任何一個部分都有密切的關係。因爲虹膜有無數的神經匯集，身體內每一個部分的變化都會影響到虹膜。

因此，虹膜的某一個部分的顏色發生變化，就表示和該部分有神經聯系的身體的那一個部分有了毛病。根據眼睛的診斷法，不但可以診斷經已患上的疾病，而且還可進一步預料身體的那一個部分將會發生問題。關於眼睛和疾病的關係，自當另作詳細解釋，在這裏先把有關眼睛的常識畧述一下吧。

## 眼睛的構造

眼睛是司理視覺的器官，由眼球和眼球後面與腦聯系的視神經構成。眼球的附屬器官有眼瞼、結膜、淚腺、眼肌、睫毛等等，具有保護眼球或輔助眼球的作用。

結膜是眼瞼裏面直接與眼球接觸的一層黏膜，功能分泌黏液，使眼球的運動和眼瞼的開閉動作得以圓滑進行。因為結膜由於眼淚的關係經常濕潤，倘若血液過於傾向酸性則細菌容易繁殖而至引起結膜炎等的發炎症疾病。

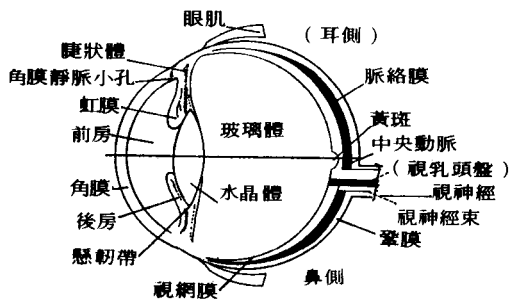
從淚腺分泌出來的眼淚，具有清除眼球表面的塵埃的作用，同時也是使眼球轉動圓滑的潤滑劑，我們之所以能夠毫無阻滯地眨眨眼，就是全靠這眼淚的潤滑作用。還有眼淚的殺菌作用也是不可忽視的。

大別之，眼球可以分爲外膜、相當於透鏡的水晶體和玻璃狀體等三個部分。外膜共分三層，表面的一層叫做鞏膜（俗稱白眼珠的部分），這鞏膜在眼球的正面稍爲凸出一些，直徑約有12毫米的部分叫做角膜，俗稱黑眼珠的就是。

鞏膜是相當堅牢的一層膜，約有1毫米（mm）厚，和角膜一起具有使眼球保持一定的形狀的作用。色白而不透明，基於結核或梅毒等病症而引起的鞏膜炎，就是這鞏膜發炎而形成的一種眼病。

角膜的透明度非常之高，但我們之所以叫這無色透明的角膜部分做黑眼珠，是因為角膜所覆蓋的部分有黑色的瞳孔和茶褐色的虹膜，故此從外邊看來近似黑色。角膜的

右眼球（從上邊看時的橫斷面）



從側面看視覺器官全體的縱斷面圖

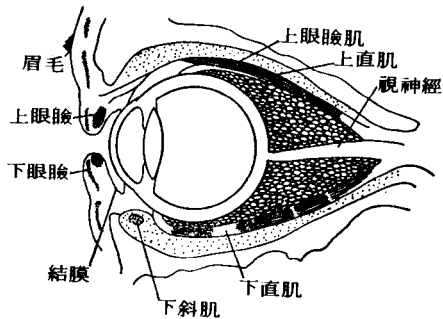


圖 1 眼睛構造的斷面圖

下面是前房，裏面充滿了叫做前房水（或眼房水）的液體，這前房水也是無色透明，我們就是通過角膜和前房水看到瞳孔和虹膜。鞏膜的下一層叫做脈絡膜，緊貼着整個鞏膜的裏面，其任務是要保持眼球內部黑暗，使光綫只能通過瞳孔走入眼球內部，相當於照相機暗箱的黑色內壁。這脈絡膜的前端連接着的部分就叫做睫狀體。

水晶體的作用相當於照相機的透鏡，由於本身具有彈性，再加上睫狀體等的輔助，可以自動膨脹成適當的厚度，或則變薄而成扁平狀態，藉以對要看的對象調節焦點距離。司理水晶體的屈折度，使其能夠隨機應變的就是睫狀體，它的作用好比可以伸縮透鏡的舊式照相機的皮腔。

虹膜就是黑眼珠裏面茶褐色的部分，中央的小黑圓孔就是瞳孔。從正面看去，虹膜圍繞着瞳孔成一環狀，這圓環擴大時，瞳孔就隨之而變大，縮小時瞳孔也變小。每逢光綫過暗或要看遠處的對象物的時候，瞳孔自會擴大，反之，如光綫過亮或要看近處之時，瞳孔就會縮小。此外，假使身體感覺到疼痛不堪，或精神上大受感動等的時候，瞳孔也會擴大起來。比方，我們知道人在極其感激之時眼睛會發出光輝，其實是瞳孔擴大的現象，從別人的眼光看來就像是在發出光輝罷了。瞳孔是讓光綫走進來的小孔，而虹膜是專管開閉瞳孔的機關，其作用和任務與照相機的光圈沒有什麼兩樣，主要是調節通過瞳孔的光綫的量。

眼球表面的三層薄膜之中，最裏邊的一層叫做視網膜。網膜相當於軟片或感光板，它把通過瞳孔而來的光綫反映成一個像，然後再轉達至腦，其實也可以說是屬於腦

的一部分，這視網膜因受到光綫而引起的感覺是為視覺。

視覺又可分作光覺（區別明暗的機能）、色覺（區別顏色的機能）和視力（區別對象物的形狀和大小的機能）等三種。只不過0.1毫米（mm）厚的視網膜而具有如此精確無比的作用，實在令人不可思議。從而，位於眼底的一層視網膜的血管，萬一發生三長兩短而引起視網膜病之時，不單只視力要衰退，再倒霉些還有失明之虞。

水晶體的作用等於透鏡，緊接瞳孔之後，其彈性的衰頹就是老花眼的原因。又，這水晶體也會隨着人的年齡而產生老衰現象，日漸變成淡黃色而濁濁，所謂老年內障即指此而言。

玻璃狀體位於水晶體之後，佔眼球內腔的大部分。裏面充滿了凍膠狀的玻璃體液，具有從內部保持眼球成形的作用。玻璃狀體和水晶體一樣透明，其機能和透鏡相同。

## 眼睛的機能

來自外界的物體的光綫，首先通過相當於透鏡的角膜進入眼睛，由於角膜的作用，把走進來的光綫予以屈折集中之後使之通過瞳孔，這時，瞳孔就會自動擴大或縮小。要看遠處的物體之時就擴大，水晶體也變成扁平的形狀使焦點集中於遠處；要看近處之時瞳孔就自行縮小，水晶體也隨之而凸起變厚，焦點也就集中於近處的對象了。

通過瞳孔的光綫，由水晶體再次加以屈折，第三個屈折透鏡是玻璃狀體，如是經過三重屈折後的光綫，最後才

達到視網膜而形成該物體的像。可是，眼睛雖則具有這種機能，但不可以就此斷定眼睛就是觀視物體的器官。

理由是因爲在視網膜上反映出來的像，極其量也不過是受到光綫刺激的結果而已。「看」到某一種事物的感覺，是要通過眼球後面的視神經傳達至大腦枕葉的視覺中樞，由此再轉達至記憶中樞經過分析，與以前的記憶互相比較，終於決定這一個像實屬何物之後，才可以說是真的「看到某一種事物」。

這麼看來，所謂「用眼睛看」是假，「用腦看」是真。當對象物的像在視網膜反映出來之後，直至由腦判定其爲何物的這一段時間的長短因人而異，通常年輕者較老人或兒童爲快，由此可以了解何以老人和孩童容易遭遇不測的意外事故。再者，對象物的顏色或光綫越暗，則所費的時間也越長。

眼球是藏在眼窩當中的，何以眼球要深藏不露的理由有三：其一是爲了遮擋光綫以免擾亂視線；其二是避免太陽光綫的直射藉以保護眼睛；其三是由於物體均有重力，大多從上面掉下來，要從這類危險保護眼睛。

可見眼睛對由上至下的攻擊，其防禦姿勢是近乎十全十美的，唯有對下邊的防備認真薄弱，是以從下面吹起的沙粒、塵土等很容易闖進眼裏來。例如雪盲症，就是因雪地上反射的日光長時間射向眼睛而引起的一種灼傷，夏季作戶外運動不必戴上太陽眼鏡，但滑雪之時則非戴不可，其理由亦在於此。

根據化學上的分析，眼淚的99%是水，0.8是鹽，0.1

是蛋白質，此外，最重要的是眼淚中還含有大量的酶：一種具有殺菌作用的酵素——叫做溶菌酶（Lysozyme），又眼淚可以洗淨眼球表面的塵埃，使角膜和結膜得以保持濕潤不至過於乾燥。人在悲哀或很高興之時，也會情不自禁地淚下如雨。哭泣流淚具有緩和緊張、減輕興奮等的功效，故爾大哭一場之後，心情比較輕鬆，對健康也有好處。

我們都有兩隻眼睛，這可以說是極其造化之妙。例如寫字的時候，倘若只用一隻眼睛，則連筆尖已觸到紙面與否也不易看出。這已經是一種常識，因為每一隻眼睛的視網膜所反映出來的像，只能覺察到物體的長度和寬度，不能看出其立體的形狀，但兩眼並用則不同，由於左右兩眼的瞳孔之間有一定的距離，在兩眼的網膜上反映出來的像彼此互有出入，經過腦的統一，就可以產生出遠近和深淺的感覺了。

## 近視眼和老花眼

視覺異常的症候頗多，其中，大多數讀者最關心的，恐怕莫過於近視眼和老花眼。

老花眼，是由於水晶體的彈性與時俱衰，失去了作為透鏡的作用，結果，要看近處的東西就覺得很吃力。

每當我們要看近處的物體之時，水晶體就會變厚而加強屈折光綫的性能，使通過了瞳孔的光綫恰好可以在視網



膜上反映出對象物的像來，但這種調節焦點距離的能力也自有其一定的限度，即使水晶體作出最大的厚度，也不可能對某一點以內的距離予以校準，這一點就叫做近點。讀者試把眼睛逐漸接近書本吧，到你所看到的文字開始模糊起來之時，就表示已經達到了近點，這時的書本和眼睛間的距離就叫做近點距離。小孩子和年青人，在10厘米(cm)前後的距離還可以看出書本上的字，但一般要以25~30厘米(cm)為最適當，而年紀愈老，距離愈遠，至於老花之時，其距離可能超過40厘米(cm)以上。這是由於水晶體的彈性逐步衰退，不能按眼睛和對象物的距離來對本身的厚度適宜予以調節的緣故。

要之，所謂老花者，即指這種調節能力因年老衰退而言。那末，這調節能力的衰頹是從幾歲開始的呢？

通常，人的衰老現象自四十歲開始出現，但眼睛的調節能力則屬於例外，可能在極早期便開始衰頹。孩童的視力是與時俱增的，到了十歲前後，就可以達到1.2上下，眼球的大小也接近成人，直徑可有24毫米(mm)左右。假使在這時期出現了調節能力衰退的現象，則以後只會有增無已。

老花眼出現的時期因人而異，通常介乎四十二至四十五歲之間。平時多病或未老先衰者，則大多在這年齡之前就會老花，只不過自己還未能覺察得到的人較多而已。假如發覺有下列的徵候，則可斷定為老花眼：

閱讀報章之時，要把距離放遠一些方覺清楚，日間看得清楚，入夜則覺模糊，字面若隱若現，不夠穩定。