

NI KEYI BAITUO YANJING

你可以 摆脱眼镜



柳丘山◎主编

77

种亮眼好秘方

修订版

眼科专家新发现：

戴眼镜会让视力无法恢复

有些锻炼法可以成功提升视力

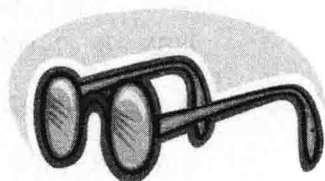
瑜伽疗眼法能使视力彻底恢复

不妨参照练习，你会获得惊喜结果！

中国妇女出版社

N I K E Y I B A I T U O Y A N J I N G

你可以 摆脱眼镜



柳丘山◎主编

77 种亮眼好秘方

修订版

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以摆脱眼镜：77 种亮眼好秘方 / 柳丘山主编. —2 版.
—北京：中国妇女出版社，2009. 6

ISBN 978 - 7- 80203- 129- 6

I. 你… II. 柳… III. ①眼—保健②眼病—防治 IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 078357 号

你可以摆脱眼镜：77 种亮眼好秘方 (修订版)

主 编：〔台湾〕柳丘山

责任编辑：乔彩芬

封面设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www. womenbooks. com. cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：14. 5

字 数：200 千字

版 次：2009 年 6 月第 2 版

印 次：2009 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 129- 6

定 价：25. 00 元



目录

前言：奇迹出现——作者的经验谈

一不小心就会伤害眼睛 ——错误的常识比比皆是

戴眼镜是恢复视力的首要方法吗

头痛就戴眼镜是天大的错误

除注意眼睛与书本的距离之外，还得注意姿势与光线
.....

凝视远方时忘记移动视点会有害处吗

距离太远看报纸反而会使老花眼更严重

洗眼睛会削弱眼睛的抵抗力吗

目不转睛的习惯是视力恶化的最大原因

红色电视镜头对视力有害吗

通宵玩麻将会使眼睛恶化

患病时阅读最易伤害眼睛

愤怒会使眼睛恶化吗

斥责有时会在无形中伤害儿童的眼睛





胃肠疾病、便秘、牙痛也会使眼睛视力恶化	32
廉价的太阳眼镜会使眼睛疲劳、散光	34
镜面反射会腐蚀眼睛	36

切勿忽视自己的视力状况

怎样发现近视眼	43
怎样发现远视眼	46
怎样发现散光眼	48
怎样发现花眼	50
怎样发现白内障	53
怎样发现青光眼	55
怎样发现色盲和色弱	57
怎样发现斜视与弱视	60
怎样发现视网膜剥离症	63
怎样发现夜盲症	66

简便的方法也会产生极大的功效

瞬间眨眼法——会在无形中消除毛样肌的紧张	72
远近视点的移动运动法——变化水晶体的厚度	74
日光浴法——一面摇头一面睁开眼睛	76
手掌治疗法——配合眼睛与心理活动的秘诀	78
温冷水洗眼法——刺激眼肌，防止硬化	80
夜空凝视法——注视夜晚的繁星	82
闪视法——无意中瞥一眼	83
视点移动法——培养观察力与洞察力	84



数字法——重点放在节奏性活动	86
鼻文字法——摇头写字	89
发音法——用语音识字	91
投球运动法——常常注视活动着的東西	92
长途跑步法——锻炼脚力也能强化眼睛	94
电影观赏法——掌握整个画面	95
紧张解除法——在黑暗中训练眼力	96
幽点刺激法——3个穴道具有立竿见影的效果	98
中国式穴点刺激法——慢慢地按揉4个穴点	100
梅花针治疗法——用细针刺刺激传穴道	102
蒲公英治疗法——秘食法的功效	105

恢复视力的根本治疗法

做瑜伽疗眼法前的准备	109
A 基本瑜伽术能增强眼力	112
基本姿势	112
呼吸法	116
瞑想法	118
饮食法	120
B 对付各种症状的有效方法	123
根本治疗近视眼	123
根本治疗远视眼	126
根本治疗散光眼	128
根本治疗花眼	131
根本治疗白内障	133





根本治疗青光眼	136
根本治疗夜盲症	139
漫谈色盲、色弱及视网膜剥离症的治疗	141
恢复视力的训练法	147

我不再需要眼镜

——恢复视力的真人实事

眼睛接受冷水浴或日光浴可恢复视力	153
极端模糊的视力已在不知不觉中复元	154
不戴眼镜也能通过驾驶执照考试	156
脸上的眼镜不管用了	157
瑜伽式绝食以后就能看见远方的小东西	158
为了减肥而伤害了眼睛	160
远方的文字明显地呈现在眼前	161
眼睛恢复健康，读书兴致更盎然	162
用瑜伽体操与幽点刺激法医治眼睛	163

附 录

常见异常症状的可能与应对	167
眼部出现异常可能与下列疾病有关	195



从此，我知道自己的眼睛有了问题。

接着，在不知不觉里，亲友及同学们告诉我：你的姿势不良，眼神及相貌也变了。可是，当时正为考试忙得团团转，每天用功到深夜，结果更使视力一落千丈。

历经不少辛苦，总算考上理想的学校，每天仍然埋首于书本。当我恍然大悟时，我的视力已经相当恶劣了：右眼变成 0.08，左眼变成 0.3。

在万般无奈的情况下，我只好去看眼科医生。

医生并没有告诉我如何治疗的方法，只劝我要配戴眼镜。

我遵照医生的指示，到眼镜行配了一副眼镜。

戴上眼镜以后，我就处处非依赖它不可了。

以后不论洗澡或睡觉，都要拿下或戴上，真是不胜其烦。

而且戴眼镜睡午觉时，眼镜会压迫鼻子或面颊，迫使眼球变形，但如果摘下来又会觉得很习惯。

夏天，耳朵上端负担沉重。

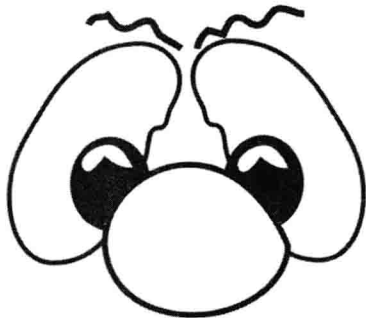
严冬时，不论在路上或家里，镜片上一片模糊，出入温度不同的地方，镜片上会显得昏暗。

平时尚没有感觉，唯当烦闷之际，眼镜常常会向下滑动，总觉得鼻梁上有副沉重的担子。

运动时会产生不便，但取下眼镜，又不能做运动了。

看电影时，总会觉得异常疲倦……

在日常生活里，戴上眼镜以后，实在不痛快，最苦恼的，莫过于自己行动的不便。





现在，年轻人戴眼镜的很多，殊不知以前很少有年轻人会戴眼镜。渐渐地，我就不肯戴眼镜了。

视力不行，也照样能读书。只要功课好，哪个大学都考得上，凡事会迎刃而解。总之，只要能读书就行。

我一直心平气和地保持着这种信念，同时只管埋头苦读。

不料，我发觉自己的视力日渐差劲，似已到了不可挽救的地步，而为了要恢复视力，我也尝试过各种方法。

我选购了不少有关恢复视力方面的书，收集了不少报刊杂志上刊载的有关恢复视力的文章，总之，我想尽了一切方法治疗我的眼睛。

最后，还亲自去请教了权威的眼科医生，甚至也依据道听途说的方法，来医疗自己的眼病。

结果都毫无效果。

这种治疗跟现代医学理论不谋而合

在这种状况之下，我的日子就不好过了。

从那时候起，我的个性渐渐变得忧郁起来。除了体弱多病外，又加上了视力不好，所以增加了精神上的负担。

如果视力不良，而又硬着头皮看东西，就会很快使眼睛疲倦，脑子也无法聚精会神，于是读书不起劲，成绩也无法进步。视线变模糊之后，相貌会改变，性格会变得忧郁，尤其是眯着眼睛看东西时，人还会觉得很不舒服。于是我便自暴自弃，怨天尤人，曾经两次自杀未遂。

朋友在不知不觉中减少了，病况愈来愈重，我变得沉默寡欢，死气沉沉，甚至走起路来也弯腰驼背了。

正在这个时候，医生警告我说：“你只能活到 20 岁。”这真是晴天霹雳，我不得不休学在家……

于是角膜炎、慢性头痛、神经衰弱……百病丛生。

年仅 16 岁的我，每天好像生活在噩梦里，那一段时间可以说是我一生中最衰弱最差劲的时代。





就在那时，我无意中接触了瑜伽术，于是抱着孤注一掷的心理，开始全心全意地去练习它。

我每天勤学瑜伽理论和实际的工夫，丝毫不懈怠。

结果，“活不到 20 岁”的身体柔弱的我，慢慢恢复了生机。爬山涉水，也不会大喘气，身体变得十分壮健。

其实，不仅身体壮健而已。

休学前夕，我只觉得自己头脑迟钝、反应笨拙。到了复学时，头脑反应已与昔日大不相同。尤其是经过 20 天的瑜伽绝食后，不论拿起哪类书，或是背诵英文生字时，只要阅读过、记过一次，就能深深记在脑海里，连自己也怀疑是不是奇迹出现了？这是在绝食的特殊状态下所产生的效果之一。

此外，还有一件值得惊讶的事。

那就是视力的恢复。

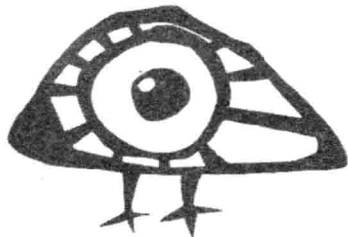
昔日，我曾尝试过许多治疗方法，结果使我几乎要绝望了，而现在的视力居然恢复了，经过瑜伽式绝食以后，我的视力改善的效果非常显著，以前看不见远处的文字与景色，现在都很清楚地呈现在眼前了。

我从来不知道瑜伽会有如此威力。在无意中学会了瑜伽术，才真正体会到了它的效果，真令人难以置信。

从此以后，我就从瑜伽医学的原理出发，开始研究视力问题。结果获得了一项明确的结论，那就是：视力不好并非出自单一的眼睛方面的原因。

总之，视力恶化并非指眼睛不好，只不过是眼睛不好的一种症状罢了。眼睛不好的原因很多，主要原因还在其他方面。

以前的治疗法，也是现在一般人常用的治疗法，只在治疗当时眼睛方面的恶劣症状。其实，那只是一种暂时性的治疗法。唯有找出了根本





原因，而后予以治疗，才是有效的治疗途径，这样，才可以达到真“医好”或“治愈”的地步。

怎样保持眼睛的健康

一提到瑜伽治疗法，许多人马上会想到它是一种类似美容体操的姿势和方法，殊不知姿势只是瑜伽 79 式中的一种而已。治疗眼睛时所用的瑜伽术，也有不少种类，例如姿势法、呼吸法、冥想法、幽点刺激法、绝食法等。

为了使诸位获得直接的功效，本书就介绍若干比较实用而简便的治疗法。

同时，本书所介绍的各种方法，不但符合现代的医学理论，而且经过我多年的研究和实践，已被证明确实有效。

虽然瑜伽在医学上很受重视，但有些方法并没有被常人实践过，仅属于资料性质。所以，我选择最确实、可靠、实用、有效的部分来解释。

为了预防眼睛疲劳、恢复眼睛健康，可进行眼睛指压法或日光浴。同时要养成良好的保护眼睛、使用眼睛的习惯。还可夜晚仰望天上的繁星，或瞭望远处、注视近处的东西。练习时要尽量让全身肌肉放松，以解除精神与眼睛的疲劳。

这样一来，视力就会逐渐恢复正常。确实如此，仅仅两个月，我的视力就恢复到了 1.0，到了第二个月，竟恢复到 1.5 了。

自从恢复视力以后，我的生活情况就与昔日大不相同，其变化的情形，连我自己也大吃一惊：

只觉得读书心情愉快，态度积极，做事干劲十足。

“只不过是眼睛恢复了健康，怎会使人生也快乐起来呢？”

我不禁怀疑起来。

当然，我不想把这种心得和乐趣永远占为己有，所以才动笔撰写本书。本书不但想提供给那些有志恢复视力的人一些有效的方法，凡是近来觉得眼睛疲劳、疼痛、容易流泪、充血等人士都不妨阅读一下。

总之，诸位能早日恢复眼睛和身体的健康，才是笔者最大的期待。



一不小心就会伤害眼睛

戴眼镜是恢复视力的首要方法吗

头痛就戴眼镜是天大的错误

除注意眼睛与书本的距离之外，还得注意姿势与光线

凝视远方时忘记移动视点会有害处吗

距离太远看报纸反而会使老花眼更严重

洗眼睛会削弱眼睛的抵抗力吗

目不转睛的习惯是视力恶化的最大原因

红色电视镜头对视力有害吗

通宵玩麻将会使眼睛恶化

患病时阅读最易伤害眼睛

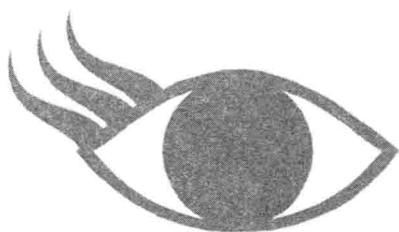
愤怒会使眼睛恶化吗

斥责有时会在无形中伤害儿童的眼睛

胃肠疾病、便秘、牙痛也会使眼睛视力恶化

廉价的太阳眼镜会使眼睛疲劳、散光

镜面反射会腐蚀眼睛



一不小心就会伤害眼睛

——错误的常识比比皆是



戴眼镜是恢复视力的 的首要方法吗

“如果患了近视，就非戴眼镜不可。”

“有时戴上眼镜，有时又不戴，反而会弄坏眼睛。”

“戴眼镜至少能阻止视力的衰退。”

这些话我们屡有所闻，殊不知这些话并非很有科学根据。

眼睛不好时，我们往往只把原因归诸眼睛，然后只简单地去解决眼睛的原因。这一直是我们治疗眼疾的常识——也许是固定观念。其实这种观念是不科学的，例如胃机能衰弱的原因，可能会是由于牙齿不好，而肩膀僵直的原因，可能是由于胃炎使然。

眼睛的情况何尝例外？眼睛不好就戴眼镜，这是一般的常识，但不是“正确”的治疗方法。眼睛不好是一种身体症状，而不一定完全出自眼睛的毛病。所以，我们要先找出真正的原因，然后设法矫正才是最要紧的事。眼睛不好就戴眼镜可以说是常识害人的典型例子。

如果对眼睛不好的人说“你应该戴上眼镜”，从实质上说，对他不一定会有帮助，也许会给他造成更大的祸害，因为没有对症下药。

本来很正常的一双眼睛，戴上眼镜后却把它弄坏了，真是得不偿失。其他关于眼睛方面的错误常识，也是多得不胜枚举。

本章主要目的是帮助大家了解常见的有关视力方面的错误常识，以及无缘无故损害眼睛的做法。

实际上，常有人盲从这些常识，把应该可以医好的假性近视和其他视力问题，反而变成真的近视，甚至使病情恶化，最后发展到难以治疗的程度。诸如此类的例子，为数不少。

现在，让我先从结论来说：

最好少戴眼镜。





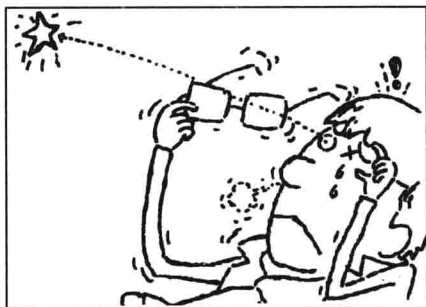
倘若戴上眼镜，一旦要看近处，或没有特殊必要时，取下来会对眼睛比较好些。

为什么会这样呢？

现在，让我们来分析一下眼睛差劲的原因。

眼睛不好，大体上有过分读书、看电视、过度眼疲劳等诸项原因。但是，这些全是眼睛的肌肉（毛样肌）异常所引起的。

总之，那是因毛样肌感受异常紧张，从而失去其柔软性的结果。



戴眼镜就是让毛样肌保持已形成的异常状态。

在这种情况下，毛样肌会变得愈来愈僵硬，当然，眼睛也就会愈来愈坏了。

本来，当眼睛不好时，借某种方式进行恢复机能的治疗，或进行锻炼继而改善机能衰退的毛样肌，对眼科医生来说，无疑是最重要的工作。但是，医生采用的方法，往往只会让毛样肌保持恶化状态，或只能给出暂时压抑症状的方法而已。

所以最重要的，莫过于不要戴眼镜，这样毛样肌较容易恢复活力。



头痛就戴眼镜是天大的错误

有人长时间阅读，或只看细小字体后，就会觉得眼睛疲劳，或头痛。

眼睛稚嫩的儿童读书时间太长，常常也会头痛。在这种情况下，眼科医生会叫患者赶快戴上眼镜。

这个患者果真需要戴上眼镜吗？依我看来，大可不必如此。

诚然，眼睛不好时，会更容易产生眼睛疲劳，或者紧张，当然这些原因也会引起头痛。也许这些是理所当然的想法。

但是，诸位要明白：由眼睛不好引起的头痛，在头痛症状里仅占极少的比例。

引发头痛的原因，就医学角度来说，已超过二十几种，大多源自身体原因，所以如想借戴眼镜解除头痛，未免太不切实际。

诸位不妨仔细想一想，你是不是因为眼睛不好，才引起了头痛呢？事实上不见得如此。

一般来说，人往往因为先有头痛，所以才会觉得阅读辛苦。

尽管事实是这样明确，可惜仍有许多人相信只有戴眼镜才是根本治疗头痛的方法，这种现象令人惊讶。

尤其对于儿童来说，倘若不幸地套上如此错误的“常识”，结果势必会非常危险，因为儿童本身根本不可能作出正确的判断。而由于一时疏忽，父母作出错误的判断会阻碍孩子眼睛的正常发育。

不错，戴眼镜确实能一时解除头痛现象，但它不是一种治本的方法。

我在年轻时也以为头痛的原因出自眼睛，结果发现戴眼镜的方法害人不浅，不仅没治好我的头痛，还使视力的毛病固定下来了。所以，我希望各位不要有这种想法。

