



THROW SHORT-SIGHTEDNESS AND
CIVILIZATION DISEASE INTO THE SEA

把近视和文明病扔海里

清风 著

广东省出版集团
广东经济出版社

把近视和文明病扔海里

Ba Jin Shi He Wen Ming Bing Ren Hai Li

清风/著

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

把近视和文明病扔海里 / 清风著. —广州: 广东经济出版社,
2013. 8
ISBN 978—7—5454—2039—5

I. ①把… II. ①清… III. ①近视—防治 ②疾病—防治
IV. ①R778.1②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154639 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东省农垦总局印刷厂 (广州市天河区棠东横岭三路 11~13 号)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印张	10.75 22 插页
字数	233 000 字
版次	2013 年 8 月第 1 版
印次	2013 年 8 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 978—7—5454—2039—5
定价	60.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

自序：医学领域需要一场“哥白尼”式革命

写一本医学领域中有关疾病防治的书，是我多年的愿望。然而，我本人没有任何正式医学受教和从业背景，何以会想到来写这样一本书并且这种愿望还是如此的强烈呢？一个最直接的原因就是自幼饱受疾病困扰，并且生病时求医欠效，好一点时求锻炼良方又处处碰壁，以至于我时常对别人好奇何以会对养生、医学等感兴趣时，常常戏答曰“久病要么成太监要么成太医，结果就成了太医”。此虽戏言，然而其实也道出了不知多少辛酸。说到这种辛酸，其实又说到我写此书的第二个原因，那就是医学相对于其他人类的任何文明成果、科技进步而言，堪称人类智力所及最最落后之领域。真正最令我辛酸的其实不完全是疾病的折磨，而是更多地来自于对于疾病的束手无策——无论是治疗上的还是锻炼上的。常规医疗的无能，常规锻炼方式的无效，使得从小就视医学为世上最枯燥单调之事的，我，竟然先是被逼，后是自发将其作为一生之主要钻研奋斗方向。唏嘘之余，不免让人感叹命运多舛、造化弄人。

钻研归钻研，奋斗归奋斗，如果钻得云天雾里却不得要领，连自己都困惑其中，遑论来写书宣化大众了。有幸的是，经过二十年用心思考，不懈实践，我觉得似乎已找到了破解现代医学谜题，重树医学新观念的途径，正是推出来造福社会的时候了。

说得直白一点就是，医学领域相比其他领域之进步速度可谓是天上地下之别，除了生命现象极其复杂的固有特征外，还有很重要的一点就是医学领域一些固有理念本身就存有根本性的缺陷。医学领域急切需要一场“哥白尼”式革命。何也？

我们以近视防治为例。数百年来，医学定论就是真性近视不可逆转，患者最好的结果就是度数不再增长或增长缓慢。这就造成了近视发病率青少年高达70%，总人口发病率高达30%以上这样的发病率之最，此种全球性“眼囧”令人叹为观止。自眼镜发明数百年来，真性近视不可逆转也让地球人皆信之，其根深蒂固之程度，似乎不亚于当年哥白尼横空出世之前“太阳围着地球转”之普世共识。眼镜业、激

光手术业等日日兴旺之，几乎堪称全球最后的暴利行业。

然而，我从少年时配第一副眼镜开始即心存疑问，到年过四十后凭纯自然疗法摘掉眼镜，其实仅仅因为思维方式一个“哥白尼”式的扭转——人皆天天感性着“太阳围着地球转”，而哥白尼却理性着“地球围着太阳转”；人皆众口一词“真性近视不可逆转”，我单挑众人呐喊“真性近视可以逆转”，因为人天然具有自愈力，这自愈力当然对眼睛也有效。

但事实是几乎所有人都从戴着第一副眼镜开始一直戴到第N副，一年又一年黄花草都凉了，度数却只增不减。天下人不可能都是傻子，更何况还有这么多眼科专家压着阵呢。眼睛要是真的有自愈力，他们不可能视而不见呀！

问题出在哪里呢？为方便理解，让我们来看看发生在哥白尼之后，又一个改变人类思维的伟人伽利略的故事。千百年来人们都相信物体越重则落得越快，比如铁球肯定比羽毛落得快，人皆以为然。然而，伽利略比萨斜塔实验证明无论什么重量速度都是一样的。人们终于开始明白重力对谁都是一样的，让羽毛落得慢的原因是因为其表面积大故在空气中的浮力也大，因而抵消了一部分重力。由此可以看出，单凭表象所推出的结论往往可能是谬以千里的。

回到眼睛这个人中至宝上来。戴上眼镜的众人度数年年见涨，并不能必然得出真性近视无法逆转的结论。众人眼睛的自愈力无从发挥，只是由于另外的原因，那就是按常规配镜法满配度数的眼镜固定了度数，阻碍了自愈力的发挥，使得任何恢复的可能都被扼杀了。反之，由于为解决望远模糊问题而配的眼镜大多数时候却用来望近，更加剧了视疲劳导致度数年年增长成为必然之常态。

所以，转折就在一瞬间，我就是在此基础上提出了清风配镜法，进而推出了激发眼睛自愈力的清风亮眼法、清风望远法等，这些技术集中呈现在本书上篇《浩然明目术》中，这些技术既然能改变我，以后当然也能改变千百万人眼睛的命运。

进而，在整个医学领域、养生领域，尤其是众多防不胜防的文明病防治领域，类似“真性近视不可逆转”这样，诸如“肥胖就是能量过剩”“高血压需要终身吃药”“生命在于运动，运动在于有氧运动”之类似是而非的定论何其多也。然而在这些定论指导下的现代医疗、健身养生业对患者或学员产生的效果之差是显见的，无数苍生随着生活水平的飞速提高却深陷病苦中不能自拔，尽管令人讽刺的是全球医药产业早已成为以多少万亿计的庞大产业。我以初生牛犊之勇气，对既往思维的颠覆和重塑及具体技术汇聚于本书下篇《浩然养生术》中，这些技术既然能改变

我，以后当然也能改变千百万人身体的命运。

之所以将此两大系统技术都冠以“浩然”开头，概因我自幼受孟子“吾善养吾浩然之气也”之熏陶。无论多么好的养生技术，归结到最后都无外乎积聚元气而扶正祛邪也。而身正心正则气正也，道德修养（浩然之气）仍然是养生的一个不可或缺的因素，这在当今这个功利社会，尤须提请注意。

即以我本人而言，克服重重困难，笔耕不辍，付梓出版后，从某种意义上讲可能将大动诸如眼镜业、激光手术业等暴利行业的奶酪。单从个人私利出发，原本也是可以独善其身而不消担一些可能的风险的。我虽草根，但也常以“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”而自勉之，故斗胆有此不合时宜之“壮”举。

或许真正的风险更在于“千夫诺诺”的巨大惯性思维定式对新鲜事物的责难质疑，我在成书之前在单位上做的小规模亮眼培训实验也同样面临这样的问题，好在实验效果喜人，大慰我心。即使没有这样好的效果，我也能够理解包容所有质疑，毕竟多数情况下“不笑不足以为道”总是对的。如果一种新思维无人质疑的话，那也就说明这种新思维欲解决的问题很简单，那可能多少年前就已经被人想到了，哪里还轮得到我来“一人谔谔”呢？

或许又有一些人走向另一个极端，认为这些新思维和技术也不过尔尔。确实任何东西在被人点穿后，都会显得异常简单明了。但窃以为这也不应该贬斥我的一丝自我膨胀之虚荣，因为任何领域的创新乃至革命往往仅仅是多捅破了一层窗户纸而已，但是能否捅破那层窗户纸可能就显示了人与人之间十年二十年的差距。

回归正题上来，友人常不解何以要如此辛苦地赶写此书（最近一年中一直是“朝九晚九”的七天工作制），我总是戏答：“近视如此泛滥下去，过几代就全民近视了，连守钓鱼岛的人都没有了。”这可以说是一句不是戏言的戏言——少年近视国将难强。当今国民的身体素质尤其是视力状况，用“令人担忧”来形容恐怕都难以开口了。有很多网友特别是一些为小孩近视而苦恼的年轻妈妈，隔三岔五地来过问出书时间甚至欲千里求教，我除了理解感动之余，确实也更增加了一些不顾疲乏全心写作的动力。

“独立之精神，自由之思想”，这是自诩为草根思想家的我刻骨铭心并倾力践行的。“独立之精神，自由之思想”是我身上为数很少优点中最难能可贵的，特别是靠着这种品质竟然还能栽培出一些绚丽夺目的智慧之花来——比如本书中将倾力奉献的浩然明目术、浩然养生术等，那就更价值无限了。是为序。

目录 CONTENTS

把近视和文明病扔海里

自序：医学领域需要一场“哥白尼”式革命

上篇 浩然明目术

一、研发历程	1
（一）被动依赖眼镜	1
（二）断续探索治疗近视	2
（三）立志摘掉眼镜	3
（四）将浩然明目术推己及人	4
二、清风亮眼法	5
（一）起式	5
（二）灌气入眼	5
（三）视点移动	6
（四）运眼	8
（五）头上要穴按摩	11
（六）手上要穴按摩	12
（七）收式	13
（八）要点	13
（九）典型受益案例	14

三、清风配镜法	15
(一) 传统配镜法的缺陷	15
(二) 清风配镜法	16
四、清风望远法	18
(一) 望远意义	18
(二) 望远方法	19
(三) 望远治近视原理	20
五、习练须知	22
六、现代近视高发原因	24
(一) 现状	24
(二) 原因	24
七、眼睛成像原理	27
(一) 眼睛与照相机	27
(二) 高斯成像公式	28
八、近视机理	30
(一) 假性近视成因	30
(二) 真性近视成因	32
(三) 从代偿到失代偿	33
(四) 眼睛进化猜想	34
九、眼镜、激光手术及OK镜的矫正原理及利弊	36
(一) 眼镜	36
(二) 激光手术	37
(三) 角膜塑形镜 (OK镜)	39
十、防治近视的其他协同因素	42
十一、每日必需通治一切眼病	45
(一) 通治一切眼病	45
(二) 浩然明目术应成为每日必需	47
附录：还原公司亮眼实验第一期总结汇报	48
(一) 亮眼实验第一期概况	48
(二) 实验结果数据分析	49

下篇 浩然养生术

一、研发历程	53
(一) 笃信西式运动	53
(二) 接触气功并遭遇无限磨难	55
(三) 笃信人体自愈力	56
(四) 矢志推广浩然养生术	57
二、清风导引法	58
(一) 起式	58
(二) 气贯中脉 (必做)	58
(三) 气贯正经 (必做)	59
(四) 转腰涮胯	59
(五) 大鹏展翅	60
(六) 正步倒步	60
(七) 双臂拉伸	61
(八) 双臂外撑	62
(九) 捧气下蹲	62
(十) 收式	63
(十一) 典型受益案例	63
三、清风按摩法	64
(一) 头颈部按摩	64
(二) 人体要穴按摩	68
四、清风静坐法	71
(一) 坐式	71
(二) 五官	72
(三) 呼吸	73
(四) 意守	73

（五）收式	75
（六）功效	75
五、习练须知	76
六、浩然养生术健身效应	79
（一）中枢神经系统	79
（二）植物神经系统	80
（三）循环系统	80
（四）呼吸系统	81
（五）消化系统	81
（六）内分泌系统	82
（七）免疫系统	83
七、生命在于运动吗	85
（一）对“生命在于运动”的质疑	85
（二）生命在于在静止中提高机体有序性	86
（三）静功功效	87
（四）动功功效	89
（五）重建衡量锻炼效果指标	90
（六）现代人为何应以练动功为主	90
（七）关于生命的“熵”论	91
八、肥胖真的是能量过剩吗	93
（一）收效甚微的常规减肥措施	93
（二）肥胖不是能量过剩而是能量不足	94
（三）积聚元气是减肥的根本思路	95
（四）积聚元气才能保持正常体温	96
九、现代饮食——文明病的元凶	98
（一）众说纷纭的文明病饮食根源	98
（二）精制糖类是元凶中的元凶	99
（三）胰岛素抵抗是文明病的共同土壤	101
（四）反式脂肪是另一个元凶	103
十、防治文明病饮食攻略	106
（一）避免精制糖类	106
（二）避免反式脂肪	107

(三) 吃纯素的弊端 109

(四) 理想的饮食结构 111

(五) 世界长寿乡冲绳饮食观 113

十一、疾病是人体的一种自我保护 117

(一) 为何要善待疾病 117

(二) 高血压新论 118

(三) 糖尿病新论 119

(四) 癌症新论 120

(五) 从对症治疗转为对因治疗 124

十二、身心状态平衡论 126

(一) 五花八门的养生常识 126

(二) 人身心状态的简单分类 128

(三) 生理状态与健康 128

(四) 心理状态与健康 130

(五) 生理心理状态交互影响与健康 131

(六) 内外因及身心状态交互影响与健康 132

(七) 理想的身心状态 136

(八) 更高层次的状态平衡与健康 137

(九) 生活方式与健康、幸福 139

十三、求医的辛酸苦辣 141

(一) 看西医的现实情形 141

(二) 西医能治什么病 143

(三) 看中医的现实情形 145

(四) 中药的副作用 147

(五) 耐药性 150

十四、求医不如求己 151

(一) 真正的养生大道 151

(二) 现代文明病的共同土壤 152

(三) 自己是最好的医生 154

后记：当幸福来敲门 157

彩色示范照片 161

书末附图 202

于是形成上课戴、下课不戴的情形，如此一直到高三毕业前发展到左眼350度、右眼300度。进入大学后，第一年视力就继续下降至左眼450度、右眼400度，那时的我已经连0.1都无法看得很清楚了。我心中甚是恐慌，深怕度数持续增加将如何是好，因而以后即使是戴上眼镜看远都不那么清楚了，也不敢再去重配了。靠着这种“严防死守”的笨办法，以后几年就一直维持在这个度数上。我那个时候一直有个朴素的想法：“近视是因为睫状肌过分疲劳造成的，也就是说是一个肌肉紧张类问题，何以被弄得如骨头变形类问题一样不可逆转了呢？就算形成真性近视，眼轴变长了，可何以就不能再变短呢？”然而权威人士个个言之凿凿“真性近视不可逆转”，所以我虽然稍有存疑，但也未放在心上深究。

（二）断续探索治疗近视

1996年，我在重庆一所大学任教，因为健康原因，抓紧难得的寒假拼命练习佛家动功。不经意间在身体大有好转的同时，自觉眼睛也开始明亮起来，于是初步总结了一些有助于提高视力的技法，就是以下要介绍的灌气入眼和视点移动法。后来，我就直接配了300度的镜片戴上。开始视物不是很清楚，慢慢地就变得比较清楚了。然而寒假结束后又开始了紧张的授课工作，我的视力又逐年下降，但我一直维持着戴300度的眼镜，不敢去增加。

后来，我进入证券公司工作，曾见过一个电脑部经理高度近视，戴着1000度的眼镜仍不能看得很清楚，吃饭时感觉头好像都要掉进碗里去了。这给我很深的印象，心中暗想不管以后用眼量多大，都决不能掉进这样一个度数逐年上升的无底洞里去。

1999年下半年，我在家里闲了半年，期间经常进行视力恢复训练，慢慢地又回到了300度。然而不管之后再怎么训练，视力都不再恢复了，似乎出现了高原期现象。再之后因为工作劳累加之长期业余写作用眼量超大，以至于2002年我来昆明后只得去配了左眼425度、右眼450度的镜片，并且戴镜后矫正视力也只能勉强达到1.0。之后我断断续续地进行视力恢复训练，所戴镜片一直稳定在左眼350度、右眼375度上，但是到最后我的戴镜矫正视力也只能勉强达到0.6了。

（三）立志摘掉眼镜

2009年8月15日，这是一个特别的日子，是我视力恢复路上具有里程碑意义的日子。其时，本人拙作《经营生命》正在昆明南屏街新华书店销售，我与父亲故爱去那里闲逛。这天在三楼凑巧看见有专柜在销售“倍轻松系列产品”，又重新激发起了我恢复视力的兴趣，于是买了一台“倍轻松眼部按摩器”。回到家后，我立即将视力表贴在墙上，并立志此次视力恢复之路绝不中断，不达目的誓不罢休。我开始将以前的技术进行总结且命名为“浩然明目术”，主要是在以前的基础上又增加了运眼法，结合“倍轻松眼部按摩器”进行恢复训练。

刚开始时，我的兴趣很浓，每天两次从不间断，觉得视力也开始有所恢复。过了一个月后我的工作开始忙起来，于是训练又变得断断续续，但每逢周末及节假日我都还是集中起来进行训练。这样到了同年12月份的时候，我感觉戴着375度的眼镜较前大为清楚地能看到0.8了，于是决心降低度数。我去直通车眼镜超市直接配了300度的镜片。初战成功让我的兴趣更大了，仍然断续坚持，这样到了2010年4月份，我觉得仍然可以看清0.8了，于是又去该眼镜超市配了250度的镜片。

然而接下来又开始出现了停滞不前的高原期，考验着我的意志力。整整一个月，我觉得没有丝毫的改善，连我自己都开始怀疑是否250度就是我视力恢复的极限了。我咬牙坚持，心想即使处于瓶颈阶段，也未必不能突围成功，最关键是我不能再像早些年那样半途而废了。

就这样我仍然坚持一有空就进行训练，慢慢地开始又有所提高了。那段时间我特别忙，经常开车出差甚至一次开十多个小时，加之不管是单位还是我私人的写作任务都很大，因而对着电脑的时间也很多，用眼量惊人，所以这次恢复得特别慢。直到2011年1月份，我才觉得视力恢复得比较满意了，从而再次去该眼镜超市配了200度的镜片。

以后我的视力又开始持续好转，但天有不测风云，自同年5月份开始我被一些杂病所困扰而无法坚持训练。这样一直拖到同年11月底，我的视力反倒比刚配200度镜片那时有所倒退。这之后，身体有所恢复，由于意识到健康的极端重要，我每日清晨起来做一遍自创的“浩然养生术”之后，紧接着进行“浩然明目术”的训练，日日如此，再不敢懈怠。

那时我的明目术又增加了头部穴位按摩和手上大拇指奇穴按摩两大方法，自觉

已经比较完备了，剩下的只是日日坚持的事了。由于那时我全休在家，用眼量较小，加之训练又很刻苦，因而进展神速。到同年12月19日我又去该眼镜超市配了150度的镜片，紧接着到2012年2月10日，又去大光明眼镜批发部配了100度的镜片。

3月初重新上班后我又开始忙碌紧张起来，视力恢复进展缓慢，但我脱镜之心如此强烈，所以在5月3日收假上班之后毅然摘掉了眼镜。算来我戴了近27年的眼镜呀。那时我裸眼视力在0.4左右，虽然不是很理想，但比起以前连0.1都无法看清且不戴眼镜连看书都很困难的状况，已是很大进步了。

（四）将浩然明目术推己及人

5月3日这一天值得纪念，我整整花费2年零8个多月的时间进行视力恢复训练才摘掉了眼镜。不难想象，如果这两年多时间我不是用眼量超大及有半年多饱受疾病困扰的话，疗程应该会有所缩短。又或者我如果仍处于眼球可塑性很强的青少年时期的话，其疗程应更加大大缩短。由此，我坚信此“浩然明目术”必然能造福于全世界数以亿计的近视患者，并且不少低年龄、低度数、低用眼量或病程短的患者也许还不需要我这么多的时间，就能让视力得到部分甚至全部恢复。

之后我又去买了一个阿瞳视力恢复仪来辅助训练，又这样继续坚持训练到7月底，我感觉看0.6已不再勉强了。虽然我坚信自己一个戴了20多年眼镜的人都能取得成效，那么其他人必然也可以复制取效，但是身边仍然有许多质疑者。于是在我的推动下，8月底，公司里组织了一批志愿者来参加训练，年龄从23岁到40岁都有，度数从100度到900度不等。我完善了一下浩然明目术的动作后开班了，训练每天1次，每周5次，周末及节假日休息。

这样到10月上旬第一期结束时，十多人全部有效，普遍提升一二行，效果最好的一个女生左眼上升5行，右眼上升2行。她只有23岁，但戴眼镜历史却有六七年了。她进步这么快肯定同其最年轻有关系，但是也大大超过了通常眼科专家及各类治疗手段的宣传广告认为能有希望治疗的年龄（16~18岁）上限。这期间，我见过一些小孩才七八岁视力就很差了，才意识到现在近视状况是多么的严峻啊。家长领着孩子到处去求治的焦灼神情对我是深深的触动，如此下去没几代就会全民近视了，这坚定了我矢志推广浩然明目术的决心。

二、清风亮眼法

（一）起式

全身自然放松，面带微笑，双脚分开与肩同宽，平行站立。双手自然下垂，贴于大腿两侧。

（二）灌气入眼



1.动作

轻提双手约与肚脐平行，双手心相对，拇指与食指略分开，从下至上挥动至离眼部3~5厘米处停顿约半秒（图1、图2、图3），然后挥动向下还原（图4、图5）。如此反复做10次，回到起式。

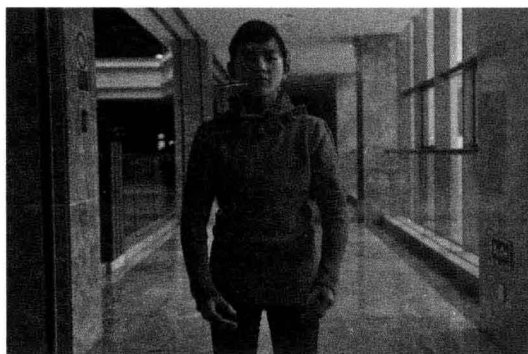


图1

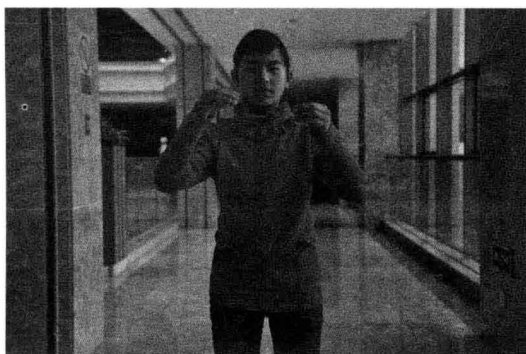


图2

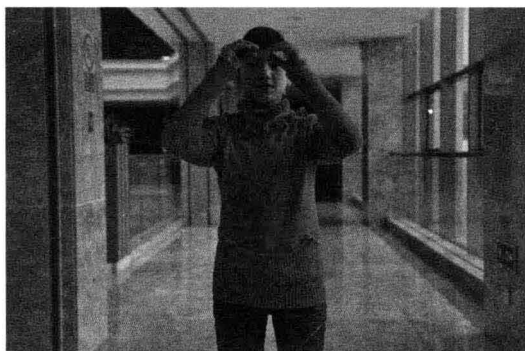


图3



图4

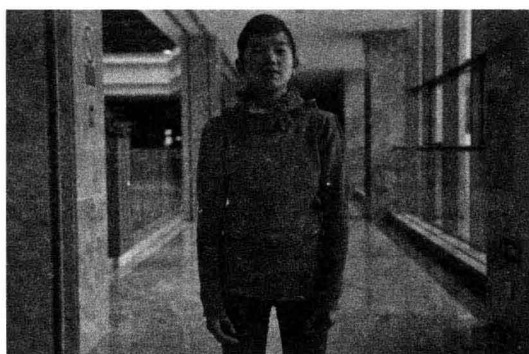


图5



2.功效

此式利用手掌带动空气对眼部进行增氧柔压，有效缓解眼疲劳并防止眼轴继续拉长且具有一定的回缩眼轴的作用。

（三）视点移动



1.动作

先向前伸出左手，约一尺长，掌心正对左眼。然后左手慢慢收回，直到离眼睛3~5厘米处眼睛发胀以至于无法再移近为止（图6、图7、图8），如此反复做10次。左手做完换右手（图9、图10、图11），同样反复做10次。然后双手同时做，左右眼分别对着左右掌心（图12、图13、图14），同样反复做10次，回到起式。

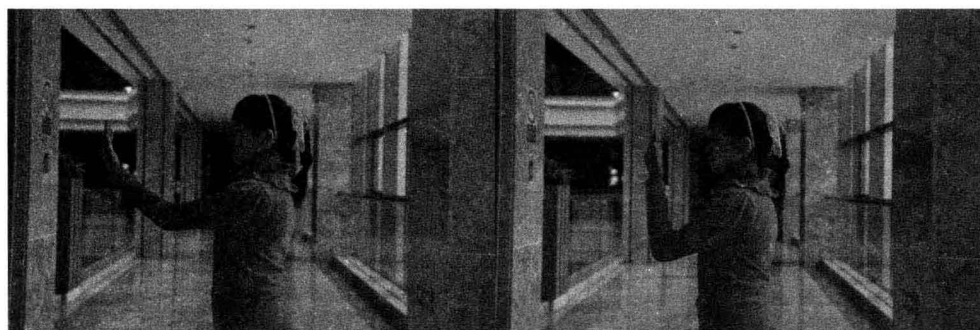


图6

图7



图8



图9



图10

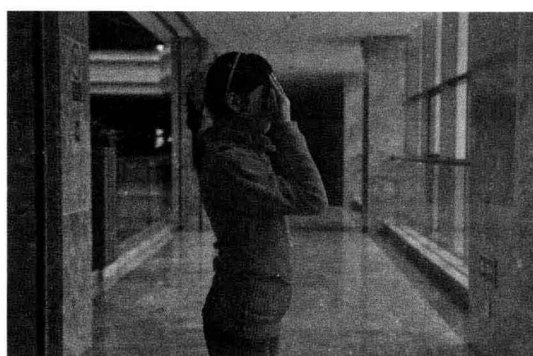


图11



图12



图13



图14



2. 功效

此式利用视点远近交替移动而恢复睫状肌弹性，增强晶状体调节功能。以劳宫穴作为视点的好处是同时又利用了作为人体要穴劳宫穴的强大生物磁场，来促进眼睛组织结构的有序化。