



中平國中2020/10/20

健體領域 專書導讀

健教專任老師陳貞琇

★掃DOWN惡視力，就是這麼簡單！

☆免開刀，免吃藥，免點藥水，免配眼鏡，以自然的方法調整眼部肌肉。

★消除近視、遠視、散光、老花、矯正弱視與斜視。

☆結合西方物理治療及東方氣學概念！

★百分之百自然療法，完全無後遺症！

☆除了配鏡、雷射，你絕對有更好的選擇！

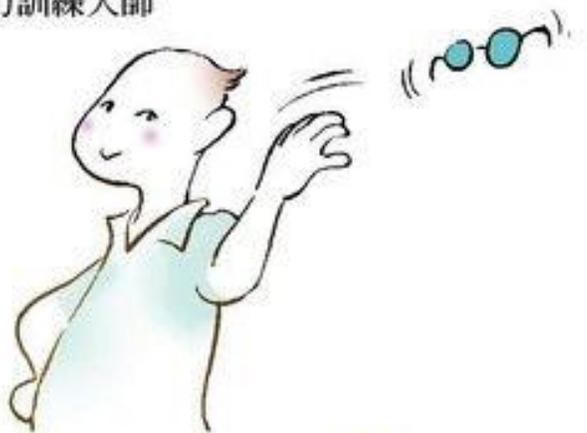
動動眼肌 視力 自然好回來

作者 力歐·安加特 Leo Angart

譯者 徐恆功、張瓊嬪

Improved
Your Eyesight
Naturally

實證遍布全球！
風行歐美，丹麥視力訓練大師
的視力自然療法



● 結合西方物理治療及東方氣學概念！ ● 百分之百自然療法，完全無後遺症！ ● 配鏡、雷射外，你絕對有更好的選擇！

德國暢銷突破100,000萬冊！
風行歐美的視力鍛鍊自然療法中譯本正式問世！

有效消除近視、遠視、散光、老花、矯正斜視與斜視。
免開刀、免吃藥、免點藥水、免配眼鏡，以自然的方法調整眼部肌肉。

監譯 賴裕源 博士

好評推薦 中山醫學院

林克亮 博士

北京醫藥科學大學副校長

賴裕源 博士

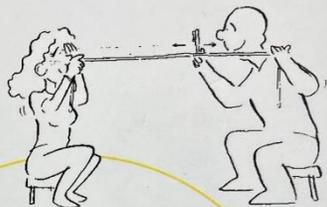
特聘顧問 鄭建立 校長

- 作者：[力歐·安加特](#)
([Leo Angart](#))
- 譯者：[徐恆功](#), [張瓊嬪](#)
- 出版社：[商周出版](#)
- 出版日期：2014/09/04

視力是可以回復的

人人皆可透過鍛鍊改善身體任何部位的功能，眼睛自然也不例外。

「沒有人需要戴一輩子眼鏡！
每個人天生都擁有
恢復完美視力的能力！」



這是Leo對恢復視力的信念。
自一九九六年開發出「神奇的眼睛」課程，至今已推廣至全球各地，並嘉惠無數對眼睛。現在，你終於能一睹這套神奇療法的著作，眼「見」為憑，親身體驗這套有效方法！

同樣主張視力鍛鍊的美國眼科醫師貝茲 (William Bates, 1860-1931)，以類似的鍛鍊方式 (稱為貝茲法，或Bates Method)，成功將紐約的孩童視力降低了約八五%。貝茲醫師的成就和理論，也已被載入台灣醫學院大一眼科學的教科書中。

ISBN 978-961-272-627-3
00350
01789862726273
BB7041 定價350元 HK\$117
城邦讀書花園
www.cite.com.tw
商周出版
建議陳列區：健康・視力保健

本書詳載了Leo所設計，
以自然療法解決視力問題的策略。

他的方法非常明確，鎖定每種視力問題對症下藥。他開示了如何調整眼肌、釋放壓力並建構能量，以重拾天生自然的視力。這當中包含了簡單的驗光，讓你能自我檢驗視力水準，並監督進展。

它能改善

近視

無法看清遠處的東西；

散光

角膜表面受壓不均；

老花

無法清楚辨識近處的文字，需要配戴老花眼鏡；

屈光異常不等視

雙眼近視度數不一樣；

弱視

俗稱「懶惰眼」，大腦關閉了某隻眼睛的視覺訊號；

斜視

某一隻眼睛內斜或外斜。

目次

推薦序一	近視的預防，絕對是有可能的	4
推薦序二	不戴眼鏡，是有可能達成的真實目標	6
推薦序三	承襲 Leo 老師教導，發揮社會企業精神	8
謝辭		10
前言		16
如何由本書獲益		22
34	第1章 重拾視力是可能的嗎？	
	檢查視力	36
	面對視光師／瞭解你的度數	37
	角膜塑型（OK鏡片）是答案嗎？	39
	角膜塑型的潛在風險／OK鏡片多有效？	40
	那麼，藥物治療呢？	41
44	第2章 眼睛解剖學	
	眼睛的肌肉	44
	角膜	46
	眼睛光學的種種面相／水晶體	49
	視網膜／感光細胞	51
	黃斑部	52
54	第3章 健康的眼睛	
	要怎麼吃才能讓眼睛達到巔峰狀態？／我要如何維持視力最佳健康？	55

具有版權的資料

60	第4章 視敏度	
	察看視敏度的細微變化	61
	夜視	64
	對比	65
	何謂屈光度？	66
68	第5章 視力的心智觀點	
	這世界多美好！	70
	你的注意力集中在哪裡？／感覺統合練習	71
76	第6章 視力鍛鍊的基本原則	
	翻新你對視力的信念	82
	現實策略	83
	信念策略	84
	信念轉變的週期	86
88	第7章 訓練你看的能力	
	如何發掘你的內在視覺	89
	找出你的優勢眼	90
	平衡想像視力和生理視力	91
	你是否正試圖過濾掉不想看到的事物？	92
94	第8章 讓能量流動	
	眼睛的中式穴道指壓法	96
100	第9章 檢查你的視力	
	眼睛有多放鬆，就能看得多清楚	100
	如何檢測遠距視力	101
	檢查你的近視是否超過4個屈光度	102
	近距視力測試圖	107
110	第10章 散光	
	視力鍛鍊法治療散光的基本原則	112
	透過練習來放鬆眼部肌肉	115
	西藏輪圈練習	116
	客觀證據	119

120	第11章	近視 導致近視的原因？…… 121 沒有水晶體不等於沒有視力？…… 122 功能性近視與結構性近視…… 124
128	第12章	治療少於2個屈光度的近視 如何用視力表進行訓練…… 129 晃動法…… 130
132	第13章	治療2至3個屈光度的近視 圖表交替練習法…… 133 骨牌練習法…… 135
138	第14章	如何治癒超過4個屈光度的近視 能量練習…… 140 繩索練習法…… 143 來來去去練習法…… 145
148	第15章	老花眼 貝茲探尋老花療癒之旅…… 151 跌跌撞撞摸索出來的真理…… 152 視力鍛鍊法治療老花基本原則…… 153 你有老花嗎？…… 156 小字練習…… 157 懶人眼（弱視）閱讀練習…… 162 圓圈練習法…… 164
166	第16章	遠視 視力鍛鍊治療遠視的基本原則…… 168
170	第17章	雙眼會聚力（輻輳） 視力鍛鍊恢復會聚力的基本原則／如何檢測雙眼的會聚力…… 172 會聚力與閱讀／會聚力練習…… 174

176	第18章	斜視 如何檢測斜視…… 179 視力鍛鍊法治療斜視的基本原則…… 180 蝴蝶練習…… 182 身體晃動練習…… 183 鏡像晃動練習…… 184 平衡晃動練習…… 185 長號（伸縮喇叭）練習法…… 186
188	第19章	弱視 視力鍛鍊法治療弱視的基本原則…… 191
192	第20章	色覺感知 顏色對比理論…… 193 色調辨別…… 194 色覺感知不足…… 195 盤點顏色的能力／替顏色配對…… 198 顏色的運作…… 199
202	第21章	視覺損傷 取得光感／放鬆眼睛…… 203 感覺映射／感知物體形態…… 204
206	第22章	好過20/20 的視力 提高遠距視力的練習…… 208
210	第23章	單眼視力
212	第24章	太陽眼鏡
216	第25章	動過手術的眼睛
222	第26章	視力鍛鍊計劃
	附錄	視力鍛鍊的科學…… 226
		專有名詞解釋…… 236
		Leo老師視力訓練工作坊證言…… 248

導讀重點

第1章	重拾視力是可能的嗎？
第2章	眼睛解剖學
第3章	健康的眼睛
第8章	讓能量流動
第11-14章	近視
第24章	太陽眼鏡



重拾視力可能嗎？

- 規律的運動有益身體健康
- 視力鍛鍊就像運動可以增進健康
- 身體不健康 vs. 眼睛不健康

配戴眼鏡

角膜塑型片(客製化硬式隱形眼鏡)

藥物(阿托品/散瞳劑)治療

雷射手術



想一想

不用任何機械設備
不必服用任何藥物
無須支付昂貴診療費用

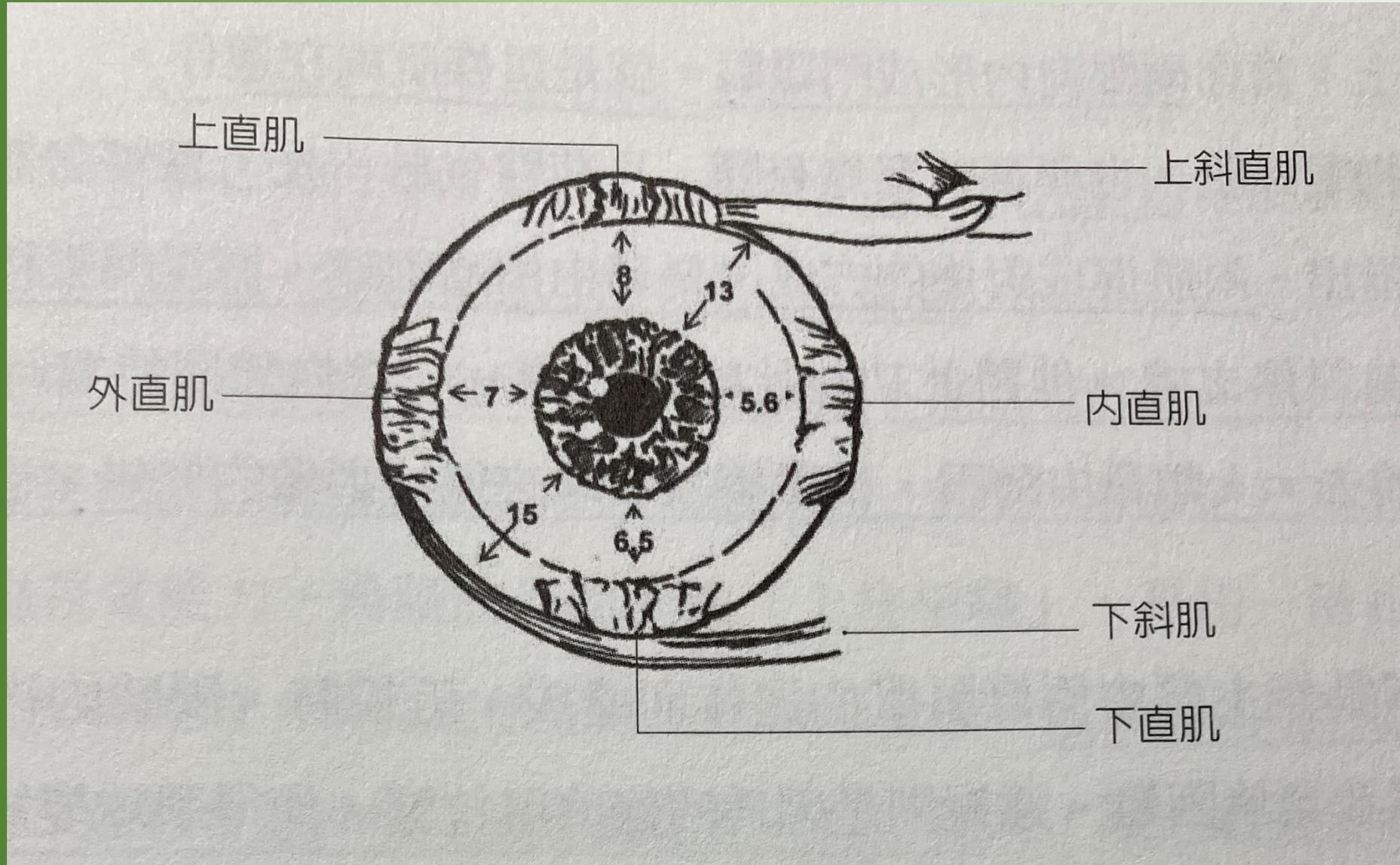
只要每天簡短而頻繁的練習
就能讓你一輩子不用戴眼鏡

只要適當練習：每天十次、每次五分鐘

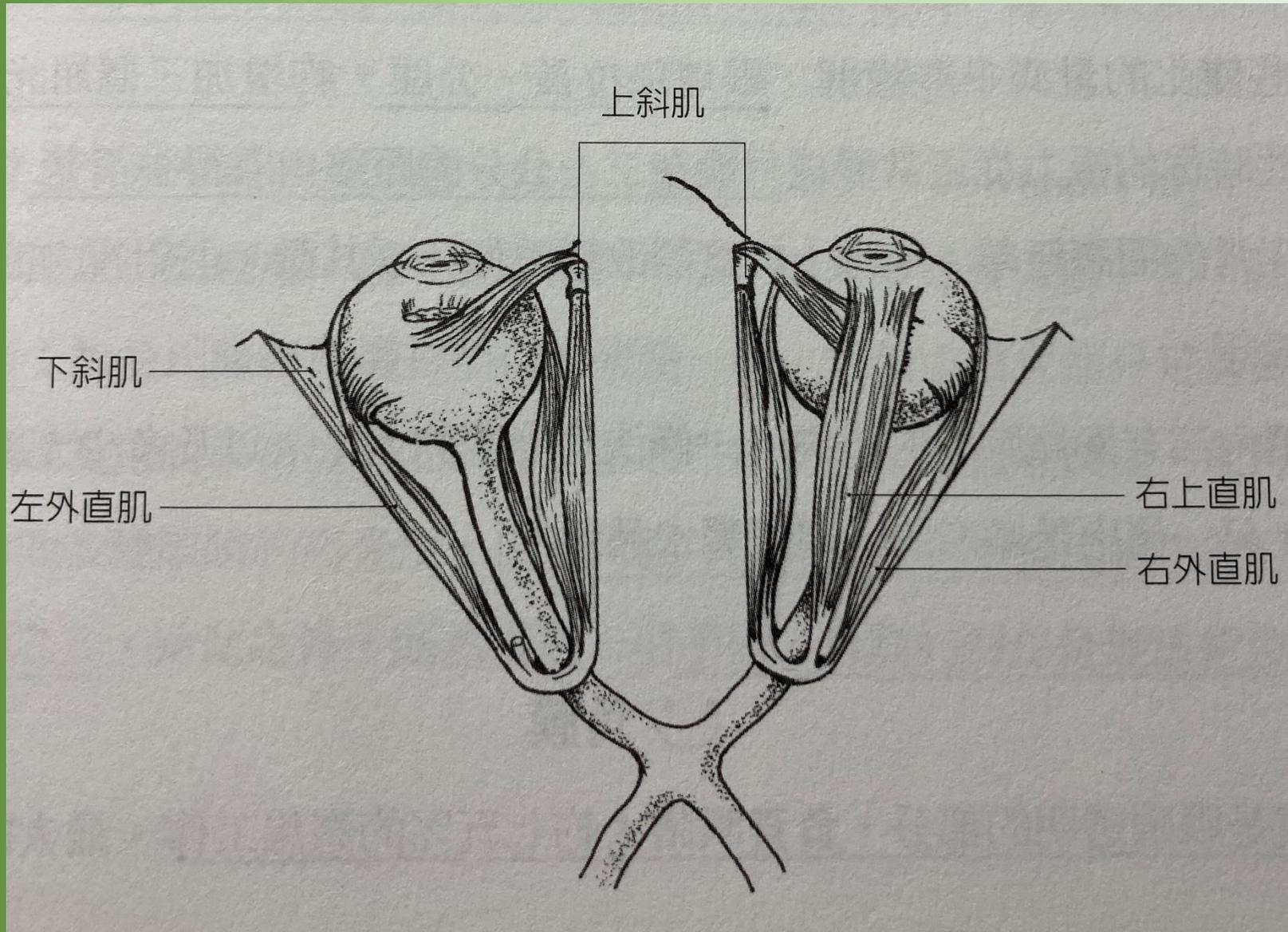
你願不願試試看？



眼睛解剖學



眼睛解剖學

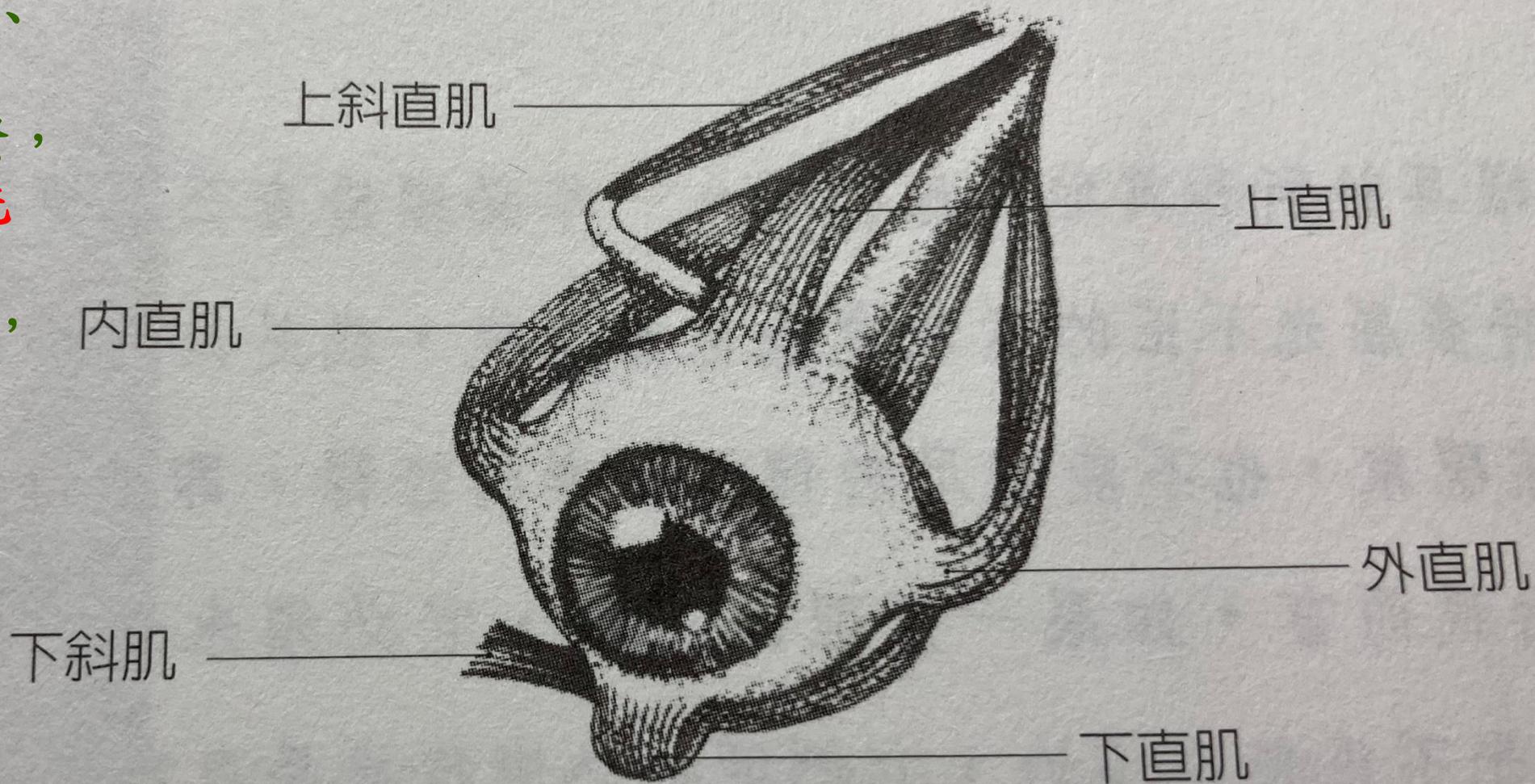


眼肌——左眼

眼睛解剖學

上直肌、下直肌、
內直肌、外直肌
與遠視(直肌拉緊，
眼球變短)和散光
的出現有關，四
條直肌協同運作，
眼睛就能全方位
轉動

上斜肌、下斜肌
則是控制調節力
的肌肉，與聚焦
有關



眼睛的營養補充品(一)

- 維他命A

把光轉換成視神經傳導所需的能量

攝取食物如：胡蘿蔔、黃色和綠色蔬果

- 類胡蘿蔔素

黃斑部表面的黃色素由葉黃素、玉米黃素二種類胡蘿蔔素組成

攝取食物如：深綠色蔬菜、黃色及紅色水果

- 維他命B1

可保持眼部肌肉運作

攝取食物如：全麥食品、蛋黃、豆漿和牛奶



眼睛的營養補充品(二)

- 維他命B2

輔助眼睛適應亮光，影響水晶體裡養分的循環

攝取食物如：杏仁、啤酒酵母、牛奶和黃豆

- 維他命B6

對情緒的平衡很重要

攝取食物如：香蕉、啤酒酵母、糙米、胡蘿蔔、雞肉、蛋、魚和全麥穀類

- 維他命B12

對白內障、青光眼患者有幫助

攝取食物如：蛤蜊、魚、蛋、乳製品和海洋蔬菜



眼睛的營養補充品(三)

- 維他命C

避免水晶體氧化(白內障)最重要的營養補充品

攝取食物如：葡萄、蔓越莓、柑橘類(檸檬、橘子)、各種瓜類、番茄

- 維他命D

控制眼睛內含鈣量的多寡

攝取食物如：鱈魚肝油、脂肪豐厚的魚類、蛋黃

- 維他命E

維持眼睛肌肉和水晶體的彈性

攝取食物如：小麥胚芽、杏仁和其它堅果

- 鈣

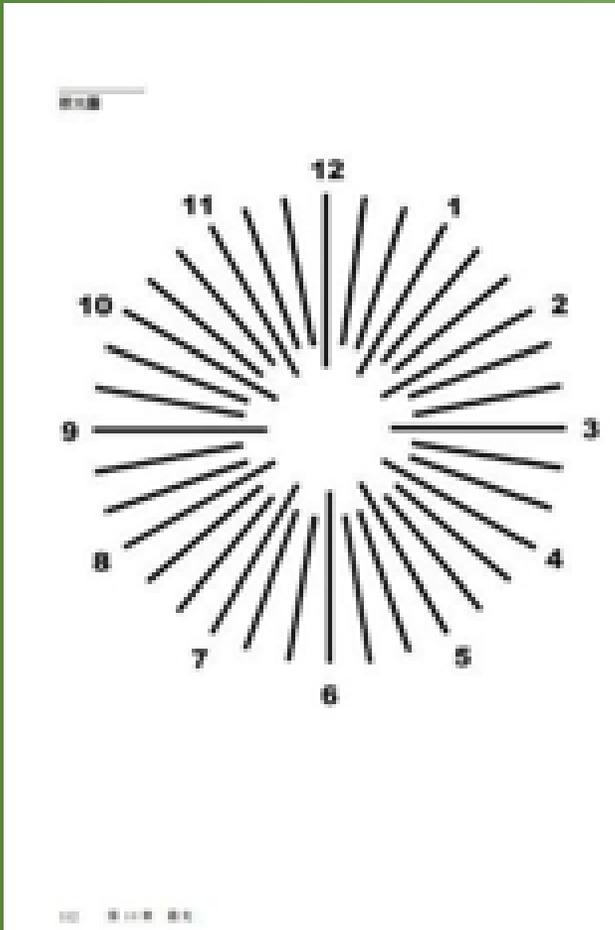
對近視、視網膜剝離和青光眼都有正面的影響

攝取食物如：牛奶、多葉綠色植物以及沙丁魚



視力訓練方法

- (1) 放鬆眼睛肌肉法
- (2) 掌療法
- (3) 中式穴道指壓法
- (4) 晃動法
- (5) 圖表交替練習法
- (6) 骨牌練習法
- (7) 繩索練習法
- (8) 來來去去練習法
- (9) 閱讀(小字)練習法
- (10) 西藏輪圖練習法 ★
-等等



視覺體驗

找出你看得最清楚的一點或一個物體，將雙眼聚焦到這一點上，不再移動。持續盯住這一點，不准眨眼，直到你感受到眼前所看到的事物產生某些變化，此時你是覺得清晰度和視野有什麼不同？

長時間凝視某一物體時，視覺清晰度會降低，視野會縮小，變得黯淡，而且很想要去轉動眼睛，四下張望。

視覺體驗

再找出一個你大致看得清楚的物體，（可與前一個相同），首先，用力聚焦在這一個物體上，然後再溫柔地看它一次，此時你有什麼發現？

你會注意到，越是努力地注視，你能看到的其他物體就越少，換句話說，你的視野變小了。

放鬆眼睛肌肉法

如果你想重拾視力，就要將注意力投向外在的環境。

首先，用力地聚焦在能看清楚的物體上，然後不要用力，輕鬆地盯著同一物品並同時開始觀照呼吸。讓你的視覺聚焦鬆弛……擴展……再鬆弛……再擴展……持續的軟化和放鬆，直到你能輕鬆、自然地不只看到物品，也能看到它周邊的其它事物。請注意到你的視野是如何逐步拓展，直到視野內的每件事物都能輕鬆又自然的聚焦。現在你所看到的一切事物都同等重要，而且你持續不斷的移動雙眼，輕輕地、柔和地自然地向各處移動。

近視



- 最常見的視力問題，影響全球近半數人口。
- 通常在求學時期形成，特別是香港、新加坡與台灣的學童，每日閱讀及近距離用眼時間極長。
- 醫界普遍認同：水晶體周圍的睫狀肌收縮時，張力會減少，讓水晶體鼓得肥肥胖胖的，睫狀肌放鬆，水晶體會被牽拉變得瘦薄。近視是睫狀肌收縮能力變弱所致。
- 作者認為：近視並非與眼睛在近距離的使用有關，而是與以疲憊的眼睛看遠距離物品，及遠視者以疲憊的眼睛看近距離物品相關。

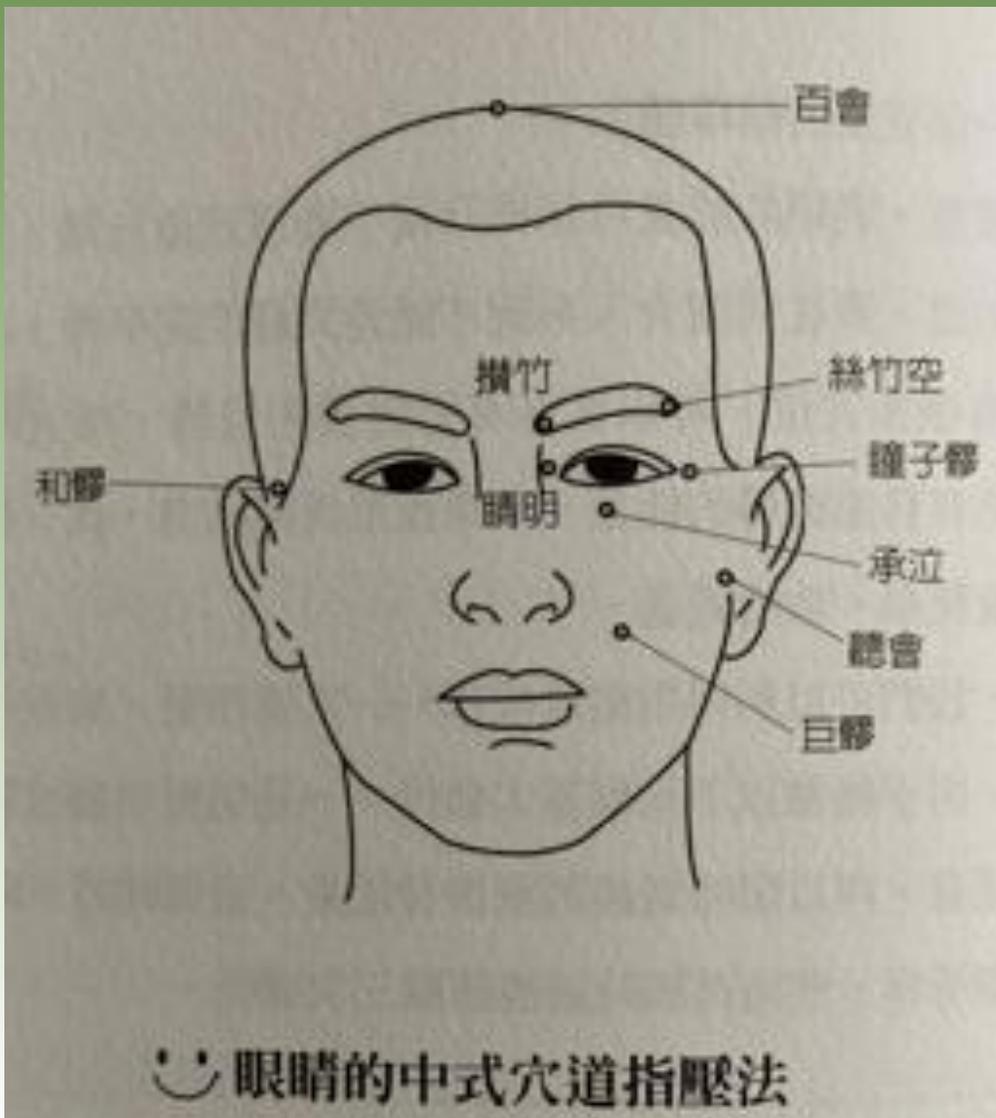
掌療法

治療關鍵：放鬆眼睛



1. 雙手互搓，直至兩手溫熱舒適
2. 將兩掌微曲，握成空掌，覆蓋雙眼以便遮蔽光線
3. 同時緩和而深沈吐納（深呼吸）
4. 同時冥想雙眼充滿深邃黑色
5. 若你看到灰色陰影或閃光，表示你還沒有完全放鬆視覺系統
6. 每次最多一分鐘，每天多做數次；效果會越來越明顯。

中式穴道指壓法





- 1.第一個穴位：攢竹

位於鼻根部和眉毛下方

按摩此處可以改善所有眼睛的問題

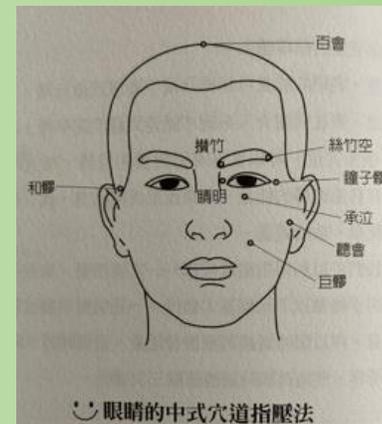
拇指頂端盡量靠近眼頭，然後向上壓

- 2.第二個穴位：睛明

位於鼻根兩側

也就是平日眼鏡鼻墊置於鼻樑上之處

拇指和食指捏住鼻根按壓



- 3.第三個穴位：巨膠

位於與鼻孔同高的顴骨下方約一根半手指的位置

按摩此處能改善白內障和眼袋

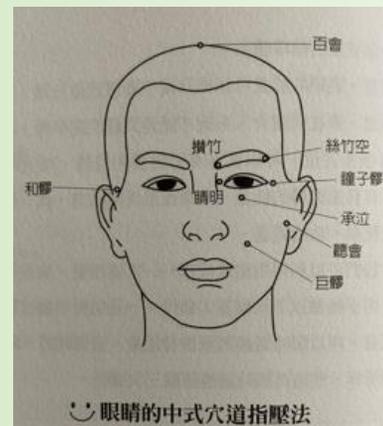
用三根手指壓在這個位置上

- 4.第四步驟：眼骨四周的穴位(聽會/絲竹空)

位於眼骨四周

從聽會這個穴位開始，沿著眼骨小步

小步地向外移動到眼尾

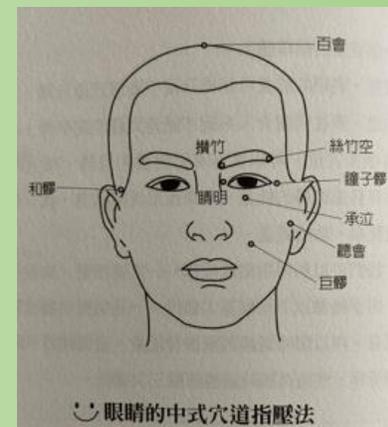




- 5.第五步驟：眼睛下方的骨頭(承泣)
位於眼球中央正下方的穴位承泣
按摩此點可以緩解紅眼症、夜盲、淚流不止和近視等眼部問題
將四根手指眼向下按壓，停留在下方眼眶邊緣



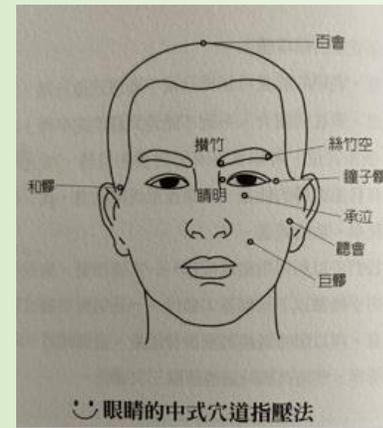
- 6.第六步驟：瞳子膠
位於眼尾
以拇指和食指按壓



- 7.第七步驟：和髎

位於髮際上

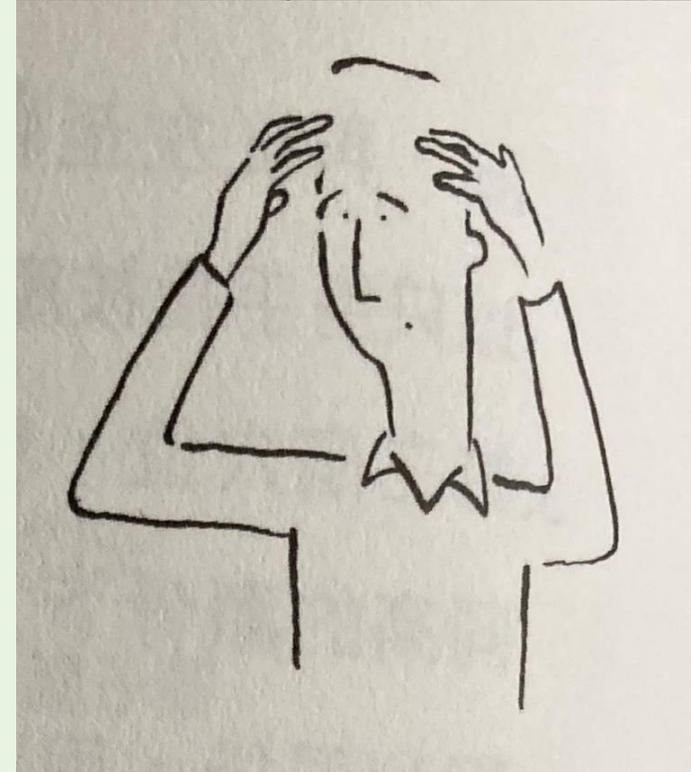
從第六步驟順勢將手指移至此處按壓



- 8.第八步驟：膽經四穴位

位於耳後

以手指尖沿著耳後垂直向上移動按壓





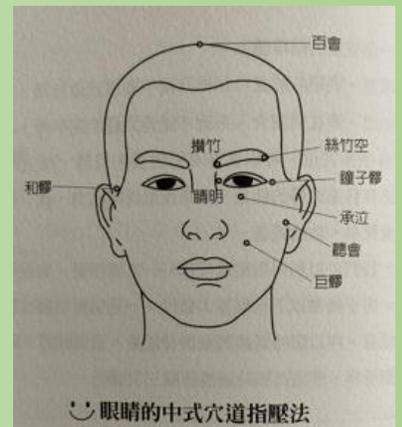
- 9.第九步驟：猛虎爬山

位從髮際到頭頂的位置

像洗頭一樣，不斷張開和合攏手指，

利用指腹從髮際開始，

向上平穩地移動到頭頂



- 10.第十步驟：頭部後方頸部肌肉與骨頭連接處

位於頭部兩邊凹陷處

以食指按壓



結論



- 傳統觀念認為近視患者都適合配戴凹透鏡來矯正，以為只要戴上眼鏡，就能獲得良好的視力。事實上，眼鏡完全不能改善近視，多數人配戴鏡片的度數不斷增加。



- 很多人經年累月都戴著隱形眼鏡，但眼睛中配戴任何東西，眼睛和鏡片間的摩擦會增加，導致蛋白質保護層日漸脫落。蛋白質層是眼睛的第一道保護膜，能阻止致盲性角膜潰瘍的生物入侵。鏡片越舊，摩擦越大，更可能刮傷角膜。隱形眼鏡還會阻礙角膜接觸氧氣，讓角膜處於窒息狀態。

結論

- 角膜塑型鏡片(OK鏡片)常見的問題是，很有可能黏在角膜上。早上醒來時，只能以眼藥水或擠壓眼球的方式將鏡片取出，這個過程常導致感染。此外，隱形眼鏡藥水中還可能有防腐劑的風險。美國食品及藥物管理局(FDA)僅批准極少數的OK鏡片上市。只適用於中度近視。



- 阿托品(散瞳劑)是一種麻醉劑，所以能產生一些抑制近視升高的效果。然而一旦停藥後，近視度數似乎立刻反彈且繼續攀升。而且有極大的副作用--畏光及閱讀困難。此醫療癒方式在台灣甚為風行，在歐洲被認為很危險，因為有導致閉鎖性青光眼及早發性白內障的疑慮。



結論

- 雷射手術就是把鏡片直接雕刻於角膜。角膜只有0.5公厘厚把角膜灼燒變薄，是一個不可逆的過程。只是削去角膜幾個微米，一個閃失，將終身抱憾。而手術可能產生的副作用，包括夜視能力嚴重弱化，以致晚上不能開車。



- 身處光線過強的環境，最好戴上太陽眼鏡。但如果你太常戴太陽眼鏡，其實反而會疏忽了對眼睛的訓練。如你配戴過號稱「全視線」變色眼鏡，就會有的所體悟，一旦摘掉眼鏡，光線就會傷害眼睛。你的眼睛是為了感知光線而存在，所以人為的過濾光線其實擾亂了大自然的設計。



結論



- 在極多戶外場所長大的孩子，一般而言都有良好的視力；相反的，學童花費極長時間寫功課的國家，近視的普及率超過80%。



- 眼睛的功能，強過現代任何攝影機。視力正常的人，前一秒能在非常近的距離視物，後一秒又能望遠凝視。
- 工作需要看遠看近的人，往往擁有較好的視力。



眼睛的構造

是為了讓我們適應不斷變化的環境，
而不僅是閱讀或使用電腦。

每天都找找時間，做做望遠凝視吧！

為什麼要做望遠凝視？

望遠凝視是讓眼睛休息的最好方法。當我們注視6公尺以上目標物時，光線會平行進入眼睛，如此持續5-10分鐘，可使睫狀肌、眼部內外肌肉獲得舒展。



望遠凝視三步驟

1. 選擇六公尺以上之目標物，定點注視持續5~10分鐘。
2. 期間可眨眼，轉換焦距。
3. 注視時，不皺眉，眼睛不過度用力亦不放空。

Beautiful Life 41

動動眼肌，視力自然好回來

原著書名 / Improved Your Eyesight Naturally
原出版社 / Crown House Publishing Limited
作者 / 力歐·安加特 Leo Angart

譯者 / 徐恒功·張瓊瑋
選書 / 柯宜珍·劉枚瑛
責任編輯 / 劉枚瑛

版權 / 黃淑敏·翁靜如·吳亭儀

行銷業務 / 林姿伶·張綺祺

總編輯 / 柯宜珍

總經理 / 彭之院

發行人 / 柯飛騰

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版 / 商周出版

臺北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759 E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

臺北市中山區民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：(02)2517-0999

讀者服務信箱E-mail: cs@cite.com.tw

調撥帳號 / 19833503 戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務 / 書虫股份有限公司客服專線：(02)2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991

調撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

E-mail: service@readingclub.com.tw

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號超商業中心1樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團

Cité (M) Sdn. Bhd. 41, Jalan Radin Anum,

Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603)9057-8822 傳真：(603)9057-6622

商周出版部落格 / <http://bwp25007008.pixnet.net/blog>

行政院新聞局北市業字第913號

封面、版型及內頁排版 / 林家琪

印刷 / 卡樂彩色製版有限公司

總經理 / 高見文化行銷股份有限公司 客服專線：0800-055-365

電話：(02)2668-9005 傳真：(02)2668-9790

■2014年(民國103)9月2日初版

Printed in Taiwan

■2014年(民國103)12月17日初版4刷

著作權所有·翻印必究

定價 / 350元

城邦讀書花園

ISBN 978-986-272-627-3

www.cite.com.tw

Copyright © Leo Angart 2005, 2012

Cartoons © Goghén Eke 2004, 2012

Anatomical drawings © Amass Communications Ltd. 2004, 2012

Smiley ball image © Uros Petric-Fotolia.com

Complex Chinese translation copyright ©2014 by Business Weekly

Publications, a division of Cité Publishing Ltd.

All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

動動眼肌·視力自然好回來 / 力歐·安加特(Leo Angart)著；徐恒功·張瓊瑋譯。-- 初版。-- 臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民103.09 冊：公分
譯名：Improve your eyesight naturally
ISBN 978-986-272-627-3(平裝)

1. 眼科 2. 視力保健

416.7

103013656

具有版權的資料



感謝您的聆聽