

恢復視力的秘訣·遠視·弱視亦可恢復



近視不用怕

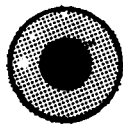
仲上紀政著·小唐譯

G 8702/13 近视不用怕
(中 5—1/12)

D 0 0 1 4 5

恢復視力的秘訣·遠視·弱視亦可恢復

近視不用怕



大眾書局印行

近視不用怕

出版者 大衆書局印行
社 址 台北市新生南路3段19巷19號
電 話 7037329・9280225
郵政劃撥 0105063-5
印 刷 者 建興印刷廠
電 話 9631139
登 記 證 局版臺業字第1128號

版權所有・翻印必究

譯序

眼睛是靈魂之窗。身體是否健康，精力是否充沛，眼睛將給予明顯的印證。眼睛的重要，冠於一切。

患近視、遠視或老花等，非常不便，而且看起來東西來，往往會有些異於常人的表現，影響生活情緒，至巨至深。因此，這些人必須要戴眼鏡，才能和常人一樣。

戴眼鏡須時而戴上時而拿下，甚為不便。偶一不慎，眼鏡丟了，立刻變成瞎子一般。眼鏡是科學帶來的恩物，卻又不能不承認它是生活上的一大累贅。

讀過這本書以後，方知道眼睛不正常，不一定要靠眼鏡來矯正，大可以靠訓練來恢復正常。這真是眼睛視力不正常者的一大福音。據著者說：「治癒近視絕沒問題，至於遠視、弱視等，也都收到意想不到的效果。」很多見證人都說明了這種事實，正確無訛。那麼，眼睛視力不好的人，第一步應該採取的手段便是「訓練」。

訓練並不困難，不一定要找專門的訓練機構，只要把握本書所述訓練的基本原理原則，自己擬定實施步驟，在自己家裏或在日常生活中，便可以做到。幾乎不耗任何費用，只要具有信心，持之以恆，便是成功的秘訣。

特將本書譯成中文，希望對近視或其他眼睛不正常的人，有一些益助。

目錄

序章 「近視是遺傳，根本無法醫治」，這是過去的看法

1 遺傳性近視每千人中不到五十人……………二

近視人數約為昭和四十年（一九六五年）的二倍！……………二

近視的形成和環境有關……………三

2 日本人近視多的原因……………六

考試壓力使近視的人數迅速增多……………六

日本式房屋也是造成近視的原因……………六

視力減退和姿勢不良有關係……………七

「亮就好」，這是錯誤的觀念……………〇

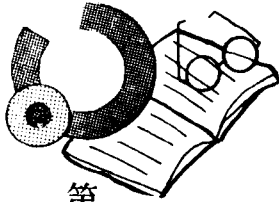
看電視對眼睛的影響，不容忽視……………二

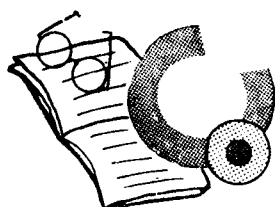
用漢字的國家近視較多……………四

第1章 損傷眼睛的，還是自己

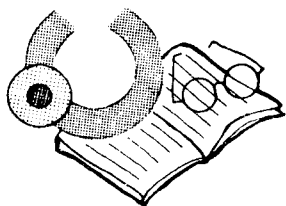
1 眼睛的構造和作用……………一八

眼睛的構造……………一八

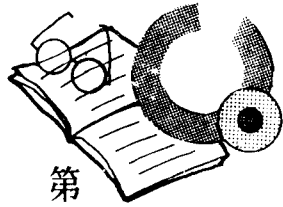




對焦點靠水晶體遠近調節的作用	一九
2 近視也分許多種類	二二
假性近視——看遠處的東西模糊不清	二二
真性近視——俗稱近視眼	二二
3 遠視和老花不同	二五
遠視和老花混淆不清	二五
遠視眼較正視眼容易疲勞	二五
遠視和眼睛的疲勞	二七
老花是由於老化而發生的視力障礙	二七
預防老花的秘訣	二八
4 亂視、斜視、弱視，各是什麼意思？	二九
亂視是焦點擴散的眼睛	二九
斜視是一隻眼睛總看到目標以外	三〇
戴不戴眼鏡，皆與視力無關的弱視	三一
5 這樣讀書會傷害眼睛	三三
姿勢不良，連猴子也變成近視	三三
如何保持端正的姿勢	三三
坐車看書易傷害眼睛，是最壞的習慣	三四
6 無可否認：「看電視過久是形成近視的原因。」	三六

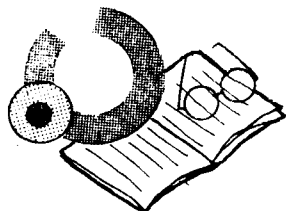


- 10 電視培養出體質虛弱的兒童.....三六
距電視機要在二公尺以上.....三六
看電視的時間以三十分鐘為度.....三七
要在有照明的房間看電視，電視機宜放在比視線稍低的位置.....三七
看電視不致傷害眼睛的十條守則.....三七
7 身體衰弱的孩童和神經質的孩童，視力較弱.....三八
瘦弱的孩童須注意.....三九
神經質的孩童大多是弱視.....三九
8 小孩患近視，是父母未盡責任.....三九
父母不關心小孩近視，所以未能早期發現.....四一
早期發現的具體方法.....四一
9 適合讀書的照明.....四一
照明和視能力之間的關係.....四五
太亮對眼睛反而不好.....四五
理想的照明.....四五
用日光燈不如用普通燈泡.....四六
10 桌椅和書房.....四七
不合適的桌椅容易使眼睛變成近視.....四八
書桌前方要高一點.....四八

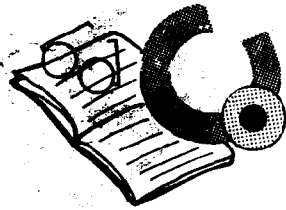


第2章 近視者不必灰心

- 調整桌椅……………四八
- 書桌向北，放在能看見外面的地方……………四九
- 離書桌稍遠的地方懸掛日曆和視力表……………四九
- 11 文具也很重要……………五一
- 文具不可任由孩童自己選購……………五一
- 1 初期近視不用戴眼鏡……………五四
- 改善日常生活，多作望遠練習，視力可以恢復……………五四
- 用凸透鏡進行所謂的逆療法……………五四
- 2 幼兒性遠視，用眼鏡不如訓練……………五六
- 幼兒幾乎都是遠視……………五六
- 兼施眼睛的訓練和體力的培養，以恢復視力……………五六
- 3 依賴眼鏡，度數越來越深……………五七
- 養成不戴眼鏡看遠處的習慣……………五七
- 近視眼鏡，戴低矯正的較好……………五七
- 摘下眼鏡來，不叫視力繼續減退……………五八
- 4 眼鏡度數不合的原因……………六〇
- 眼鏡公司說的正好相反……………六〇



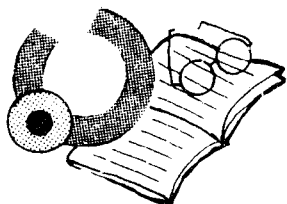
- 8 有良心的眼鏡公司不多.....六〇
- 5 絕對沒有一天到晚戴眼鏡的必要.....六二
- 6 看遠處和看近處，那一個時間較多？.....六二
- 7 寓訓練於日常生活之中.....六四
- 訓練全在個人的用心.....六四
- 藉「釣魚」恢復視力.....六四
- 藉「打高爾夫球」恢復視力.....六四
- 藉「細察天空的星斗」恢復視力.....六五
- 藉凸玻璃面的「讀書用眼鏡」恢復視力.....六七
- 7 隱形眼鏡的優點和缺點.....六九
- 用硬片或軟片，由醫師決定.....七一
- 硬片隱形眼鏡的優劣.....七一
- 軟片隱形眼鏡的優劣.....七三
- 不論用硬片或軟片，一個月必須檢查一次.....七三
- 8 普通眼鏡和隱形眼鏡的優劣如何？各人所見不同.....七五
- 普通眼鏡或隱形眼鏡的選擇重點.....七六
- 深度近視時的選擇方法.....七六
- 左右視力不同時的選擇方法.....七六
- 強亂視時的選擇方法.....七八



第3章

可以在自己家裏作的視力恢復訓練方法

眼球振盪時的選擇方法.....	七九
苛用眼睛時的選擇方法.....	八〇
假性近視，施行訓練，短期內一定治癒.....	八一
在變為真性近視之前.....	八一
快的人兩星期內恢復視力.....	八二
已經變成真性近視，就太晚了嗎？.....	八二
體質虛弱的人，眼睛不易恢復健康.....	八四
體質虛弱的原因何在？.....	八四
視力也是體力之一.....	八五
要體力健壯，只須注意身邊的一些小事.....	八七
為增進眼睛的健康，應攝取必要的食物和營養.....	八八
酸性食物和鹼性食物應配合攝取.....	八八
糖果對眼睛不好.....	八八
維他命A不足，發生夜盲症.....	九〇
維他命B ₁ 不足，發生視神經炎.....	九〇
維他命B ₂ 不足，容易發生眼病.....	九一
鈣不足，影響眼球.....	九一



1 視力恢復訓練照這樣作 九四

恢復視力的原理 九四

視力恢復訓練所用的工具 九四

訓練的準備工作 九六

訓練的具體方法 九六

訓練時應注意的事項 九六

小孩訓練時，父母應注意的事項 九七

自己訓練時，應注意的事項 九八

2 對恢復視力者的忠告 一〇〇

對弱視施行恢復訓練的人 一〇一

對深度近視施行恢復訓練的人 一〇一

對希望作飛行員或空中小姐的人 一〇二

對讀書時間太長的人，預防視力減退方法 一〇三

預防視力再減退的訓練方法 一〇四

每星期一次，作家庭視力檢查 一〇五

家庭用視力表有助於預防視力減退 一〇六

3 眼睛的健康體操 一〇七

第4章 我的眼睛是這樣好起來的

一〇九

一〇七

一〇六

一〇五

一〇四

一〇三

一〇二

一〇一

一〇一

一〇〇

九八

九七

九六

九六

九六

九四

九四

序章

「近視是遺傳，根本無法醫治」，這是過去的看法



1 遺傳性近視每千人中不到五十人

近視人數約爲昭和四十年（一九六五年）的二倍！

「在海外看見有人戴著眼鏡，手提照相機，走在路上，人家一定會說他是日本人。」這句話已是司空見慣了。在電視或雜誌上，經常看到生活在海外的日本人，不由令人連想到：「爲什麼戴眼鏡的日本人這麼多呢？」再者，最近由於近視人數的增多，掛著華麗「五折優待」招牌的眼鏡公司，如雨後春筍，應運而生。

根據日本文部省所發表的「學校保健統計調查」，學生裸視不足一・〇的百分率，昭和五十三年（一九七八年）是：小學百分之一六・三三，初中百分之三三・六，高中百分之四八・九。昭和五十四年（一九七九年）是：小學百分之一七・九，初中百分之三五・二，高中百分之五三・九。高中生每兩人之中即有一人近視，此數字實在驚人。再看看東京地區的比率，更令人驚愕，平均小學是百分之二五・四，初中是百分之四四・二，高中是百分之六一・九。

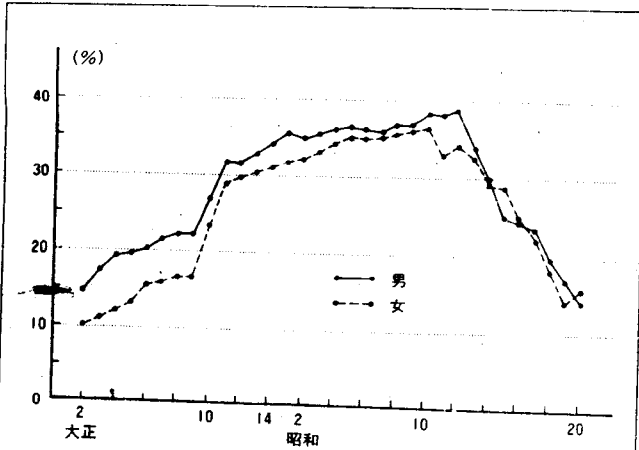
該調查又指出，東京世田谷區近視人數的比率，小學一年級是：男生百分之二一，女生百分之二二・六。六年級是：男生百分之二四・七，女生百分之三二。

中學呢？男生百分之四六・六，女生百分之五四・四。

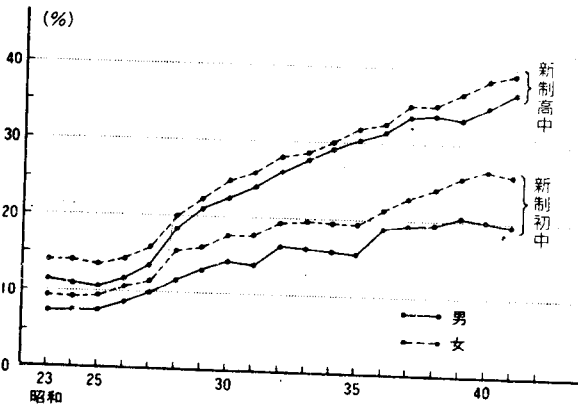
由此可看出：小學低年級每五人之中即有一人近視，高年級則每三至四人之中即有一人近視。到了中學，則約每兩人之中就有一人近視。這種驚人的發展，怎不令做父母的擔憂！

按世田谷區近期調查的結果，與昭和四十年（一九六五年）比較，近視人數增加約二倍之多。難怪日本人被稱為「近視王國」，真是名符其實。

近視的形成和環境有關



舊制中學近視率的變化



新制初中及高中近視率的變化

有人說：「因為近視是遺傳，所以是無可奈何的事。」其實不然，近視並非因遺傳而來。如果這
是因遺傳而來，那麼近視患者就不可能有年年增加的情形。

其實遺傳性的近視，僅占近視總人數的百分之五，其餘都是環境所造成的。

假設這裏有一百個高中生，其中遺傳性近視不過只有四、五人，而在高中生中，竟然每兩個人之
中就有一人近視，可見其餘四、五十人的近視，並非是遺傳之故。

那麼，遺傳的因素是否完全沒有呢？不是的，在相同的環境之下，有人變成近視，有人則否，因
此確實有遺傳的因素存在。上述約四、五十個近視的高中生之中，約有三十人的父母或兄弟患有近視

。縱然不能說這三十人的近視是受遺傳的影響，但至少
他們是承繼了患近視的體質，加上惡劣的環境，便使他
們成爲近視眼了。

前頁上圖表示舊制中學近視率的變化情形，近視人
數由大正年間開始，逐年增加。到昭和十年（一九三五
年）達到最高峯，以後急速減少，直到昭和二十年（一
九四五年）前後。這意味著什麼呢？按該時代背景，正
處於大戰期間，整天操練和勞動，很少有時間坐在書桌
前看書，所以近視的機會不多。

而下圖的曲線，最初表示戰後數年間，整日爲生活
奔波，沒有讀書時間。到昭和二十四、五年（一九四九
至一九五〇年）生活大致安定，近視率的曲線便顯著上



戰後受考試壓力的影響，使近視眼的人數激增。

升。

根據這些曲線所表示的現象，難以使人相信近視單由遺傳而來，於此更說明了近視是由環境所造成的居多。

由於戰後考試的壓力，使學生用眼過度，加上具有易患近視的體質，在這種環境下，畫出了急速上升的曲線。過分用功，的確也是造成近視的原因。



2 日本人近視多的原因

考試壓力使近視的人數迅速增多

由遺傳而來的先天性近視，在日本約占五%，這一方面暫且不提，此外因環境造成的後天性近視，分析其原因如下：

日本的社會結構和歐美比較，最大的不同是入學考試制度。因爲有這種制度存在，故「補習班」之風，便有如雨後春筍，接踵而立。建築設備豪華勝於學校，爲衆所週知的事。

補習班對身心脆弱的青少年們，其影響不容忽視。因此，醫師們乃大聲疾呼：

「時下日本青少年患近視之多，實由於入學考試和惡性補習所造成。」

近視眼的初期病症，即所謂的「假性近視」，據某大學醫學部所發表的論文指出，服用鎮靜劑可以作有效的治療。總之，現行入學考試制度，對近視人數的增加，其影響所及，超乎一般人的想像。

日本式房屋也是造成近視的原因

歐美各國，其每一個房間的大小，約爲日本的十二疊至二十疊（「疊」原意指日本房間中所鋪的榻榻米。他們以此作爲表示房間大小的單位。而「十二疊」或「二十疊」指該房間大小能鋪十二張或二十張榻榻米。每張榻榻米相當於半坪大小）。日本的房間大多數只有四疊半或六疊。經常生活在如此狹小的環境之中，所看見的都是近處的事物，比起歐美人士經常生活在寬闊的視界之中，則日本人

視力減退和姿勢不良有關係

讀書、看漫畫、電視等，不變成近視才怪呢！



房間小也和近視有關

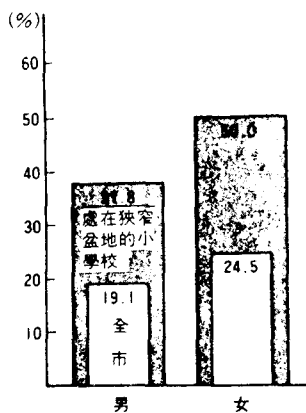
較容易變成近視，此乃是在所難免的。所以，歐美人士不時嘲笑日本人，說：「日本人住的是兔子窩」，這事實，也是造成近視的原因之一。

舉兩個具體實例：

(1) 據調查大阪S市某一小學，位於狹窄盆地，小學生患近視的比率是：男生百分之三七·八，女生百分之五〇。同時S市總共有小學十六所，學生患近視的比率是：男生百分之一九·一，女生百分之二四·五。此小學因位於狹窄盆地，使近視的比率竟達全S市小學二倍之多的驚人比率。

(2) 據近視權威人士佐藤邇博士所做的試驗，將一羣大的猴子關在木板圍成的小空間裏飼養，結果猴子也變成近視了。

雖然猴子不讀書，也不看電視，僅關在一個狹窄的空間裏，讓牠只能看見近處的東西，就這樣，牠竟然也變成了近視。更何況日本的孩童，天天在狹窄的房間內



S市狹窄盆地上某小學校和全S市小學校的對比

姿勢不良，是視力減退的主要原因。有一位做母親的家長，到學校去參觀孩童們的上課情形，對他們不良的姿勢，感到十分失望而憤憤地說：「老師只要講一句話，叫孩童們上課要坐正，不好嗎！……。」記得資深的訓導主任曾懇切叮嚀過：「孩童在學校的時間比在家的時間多，老師們如果經常在上課時，糾正他們坐立的姿勢，就不會產生這樣多的近視孩童。」

我們並非有意責備學校的老師們。其實姿勢端正也是一種禮貌教育，家庭和學校都應共同負起這個責任。

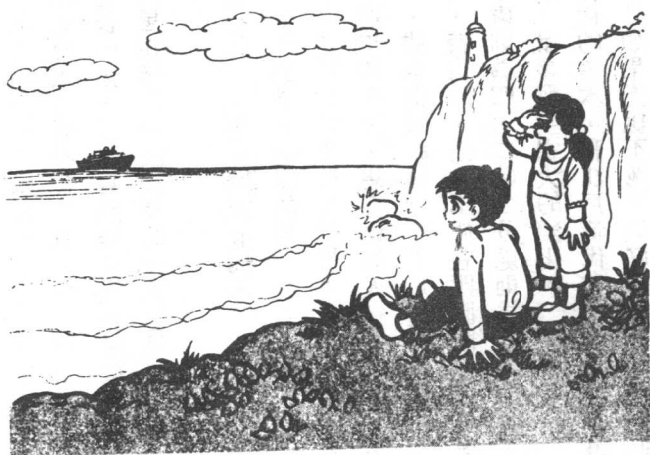
姿勢不良，為什麼會影響視力減退，將留在後文敘述。現在所要講的，是由於看近物的時間太久才會近視，所以應該用較多的時間向遠處看，這對眼睛很有助益。

自古以來，人們主張防止近視要練習看遠，如看遠處的山或天上的星等。但是這種方法，在現今這個時代，似乎產生不了什麼實際的效果。其一：因為練習看遠不是一句空話，也不是向遠處看一次或兩次，便能發生作用。必須要經常不斷地實行，遇到刮風下雨，不能作戶外活動，縱然想要向遠處看，但，實行起來卻很困難。其二，因為環境的關係，都市裏到處都是高樓大廈，根本看不到在遠處的大自然。在公寓式的房子裏也看不見天上的星。縱然住在鄉村，四周空曠，能看見遠山，但若每每天練習看遠，也大都會感覺乏味。久而久之，足應付式地把能看見的東西掃瞄一下，敷衍了事。所以練習看遠，現今似乎不易實行。

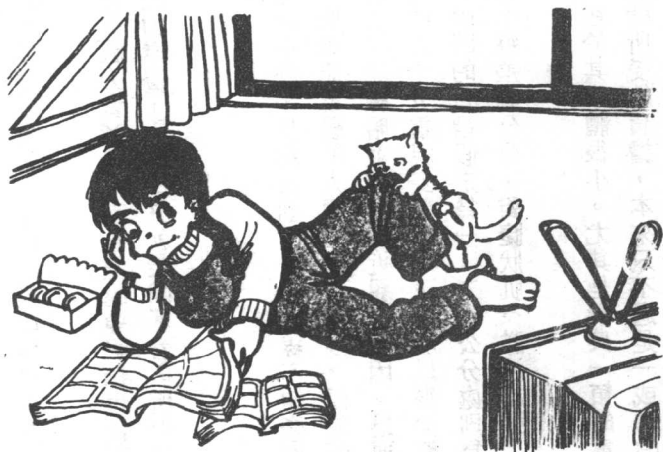
離題太遠了。孩童們讀書，一定要坐在書桌前的小椅子上。書桌和椅子高低的關係，將在第1章

中詳細敘述。

讀書姿勢不良，會影響眼睛。尤其是躺在床上看書最損眼力，不僅因為眼睛和書本的距離太近，此外還有以下更重要的原因：



練習看遠，現今似乎不易實行。



橫臥在床上看書，視力會發生障礙。

人的左右眼球原本具有互相保持水平的作用，所以在躺著看書時，由於兩眼球始終都在想恢復原位，結果雙眼球便會向其他方向，例如向上下錯開。

這樣一來，雙眼自然無法在正確位置聚焦，所以非但視力會減退，而且據說連眼軸也會產生變化，故病患在經過一段漫長的住院生活後，多半會引起視力障礙，原因或許就是躺著看書所引起的吧！

「亮就好」，這是錯誤的觀念

一般認為造成近視的原因是「光線不好」。所謂光線不好，是指書面太暗或光線不夠亮而言。

如日本江戶時用的是行燈，明治時用的是洋油燈，照說患近視的人應比現在更多。但偏偏照明設備非常進步的今天，患近視的人卻比以前更多。這就說明了光線暗並非造成近視的主因。為要徹底看清目標，儘量把眼睛靠近，才是造成近視的主因。從前的人十分重視姿勢的端正，所以很少變成近視。因此，讀書時，把書本放在距眼睛一公尺處，所加於眼睛的負擔假定為一，五〇公分處則為二，二五公分處則為四，二〇公分處則為五。如此，眼睛距書本每差五公分，對睫狀肌（詳述於第1章中）的作用，就會發生很大的變化。

現代的書本，和江戶時代或明治時代的書本不同，在於其字體很小。尤其是辭典一類的書，字小而密集。如果光線不夠，只好儘量把眼睛靠近。於是眼睛所受的負擔，本來只不過是一或二的，現在要負擔到四或五。久而久之則會造成近視。近視是因看東西時過於接近，加重眼睛的負擔所致。只要保持適當距離，雖然暗一點，也不致於成爲近視。

其次要考慮的，是光線太亮所造成的影響如何？一般的人，大多認為光線暗會造成近視，一心一意只求其亮，於是儘量選用強光的燈。其實光線太強也有問題，因爲光的強弱分爲照明度和亮度，照



不要用光線直射到眼睛的檯燈



選用光線不直射到眼睛的檯燈



對眼睛來說，好的照明和壞的照明。

明度縱然很好，如果亮度太強，反而會導致看不清楚的結果。

舉例而言，對迎面駛來的汽車，該車前燈如果直射在眼睛上，由於太刺眼了，結果什麼也看不見。由高速公路上的駕車經驗得知，照明若超過某種程度以上，反而不容易看清一切。此乃最好的例證。

所以在讀書時，照明超過某種程度以上，因亮度關係，使小字看不清楚，只好勉強把眼睛靠近；縱然不把眼睛靠近，也會因為光線太強，而增加眼睛的負擔，促使眼睛疲勞。大家都知道，不可在太陽底下看書，就是這個原因。

其次討論照明上，質的問題：

日光燈為現代生活上不可缺少的必需品。然而卻有人呼籲：自從日光燈普遍使用以來，近視的人急遽增多，不無堪慮之處。

日光燈的照明度，因亮度太強，故在日光燈下用眼睛的時間過久，容易感覺疲勞。而這就是日光燈的亮度和光線性質的關係。所以一般在作設計圖的時候，大多不用日光燈。

從前，有一度在書桌上裝設未加燈罩的日光燈，光線直接照射眼睛，不僅易使眼睛疲勞。而且更容易變成

近視，這是最壞的照明方法。有些教育學者甚至喊出：「書桌破壞了孩童的創造性」。

太亮的日光燈易使眼睛疲勞。而普通燈泡發光自然，對眼睛而言，十分柔和。所以在從事設計工作的辦公室裏，大多使用普通燈泡就是這個原因。

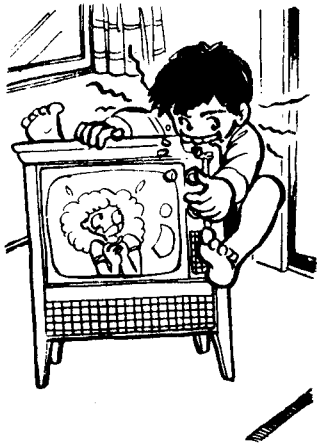
大房間，整體的照明縱然使用日光燈，然而局部照明仍應以使用普通燈泡為宜。

再覆述一遍，不要讓光線直接照射到眼睛。

照明度和光源強度成正比，和距離平方成反比。所以書桌上四十瓦的檯燈和天花板上一千瓦的吊燈，其所達到書桌上的照明度是一樣的。

讀書所需要的照明，或房間整體所需要的照明，究竟是多少？請參閱第1章「照明」項目，將在該處說明。

看電視對眼睛的影響，不容忽視



電視孩童成爲眼鏡孩童

電視對兒童有很多壞的影響，這是衆所皆知的事，而其對近視的造成也有極大影響。在電視螢幕上所看到的不是實像，而是閃閃線條所現出的殘影，就對眼睛而言，看電視較看電影更容易疲勞。尤其是孩童常由於興之所至，極力靠近畫面。每看到卡通節目，更是顯出幾乎要抱緊畫面的姿態，而使父母們大傷腦筋，頻頻呼喊：「離電視機遠一點，不要不聽話！」

關於看電視的適當距離和照明，將在第1章「電視

「裏詳細說明。

根據NHK的調查，日本國民每人每日看電視的時間，平均為三小時四十三分鐘。扣除八小時的睡眠時間外，約占每日十六小時生活中的四分之一，看電視所耗的時間，實不容忽視。

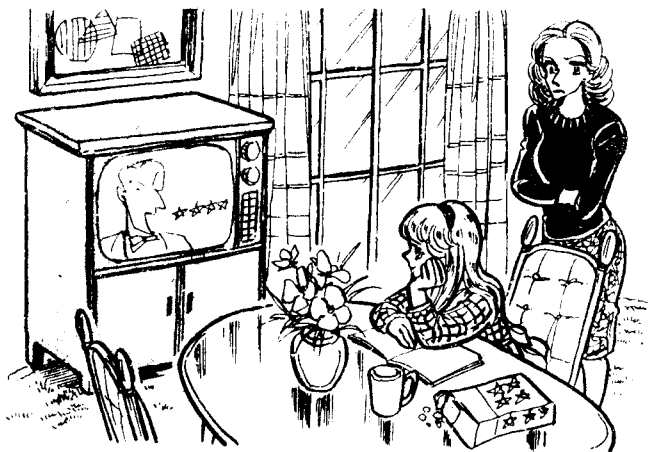
在日本四國某校的保健會，曾因該縣內學童患近視的比率，遠超過全國的平均數，而大事研究近視的預防對策。另有一所學校，基於視力管理的立場，就收看電視作一調查，其調查方法，是針對凡視力在〇·九以下的學童，在和家長連繫合作下，要他們一星期不看電視，然後檢查其視力恢復的情況。結果雖各有不同，但大致有八〇%的學童，視力獲得有效恢復。

因此乃提倡不看電視，近視即可有效的減輕。至少不看電視，在防止視力減退和消除眼睛疲勞方面，確有其獨特的效果。

除日本以外，英國最近亦在作視力的調查。某校校醫以七至十四歲的中小學生一九、二八〇人為對象，調查結果：「十歲以下戴眼鏡的孩童，家中有電視者為百分之一五·三，家中無電視者為百分之一三·四。十歲以上戴眼鏡的孩童，家中有電視者為百分之十七，家中無電視者為百分之一四。」



少看一點電視，以防視力減退，並消除眼睛的疲勞。



電視對孩童眼睛有不良影響，外國也一樣。

時下電視已成爲人類生活中的一部分，不看電視幾乎不可能。但至少須講求該如何看電視，方不使眼睛疲勞度升高。這一點，對孩童固然重要，對其他人也同樣重要，這是預防近視不可忽視的當務之急。

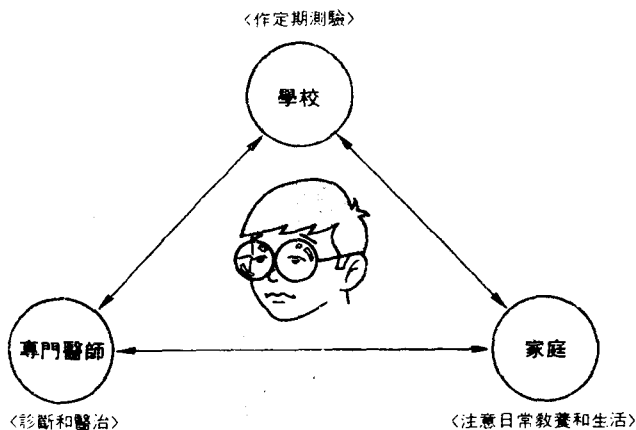
某大學醫學部，曾發表看電視的不良影響如下：

- ① 視界狹小。
- ② 近點距離（能看得清楚的近處）降低。
- ③ 對光的感覺降低。
- ④ 輻輳機能（兩眼看一個目標時，眼球靠近中心的力量）降低。
- ⑤ 調節機能降低，造成近視的原因。

以上各項都是程度上的問題。如果呈現百分之百的障害，則日本人早都成爲盲人了。自從電視出現以來，近視的人確實在逐日增加，當然並不能完全歸咎於電視本身，至少對看電視的方法，應視爲一項重要的問題。這一點，將在第1章「電視」項目裏詳細說明。

用漢字的國家近視較多

國際近視學會前會長佐藤邇博士曾經說過：「近視比率較白種人爲多的，不只是日本人，中國人也是一樣。原因並非人種不同，乃是學習漢字的緣故。」



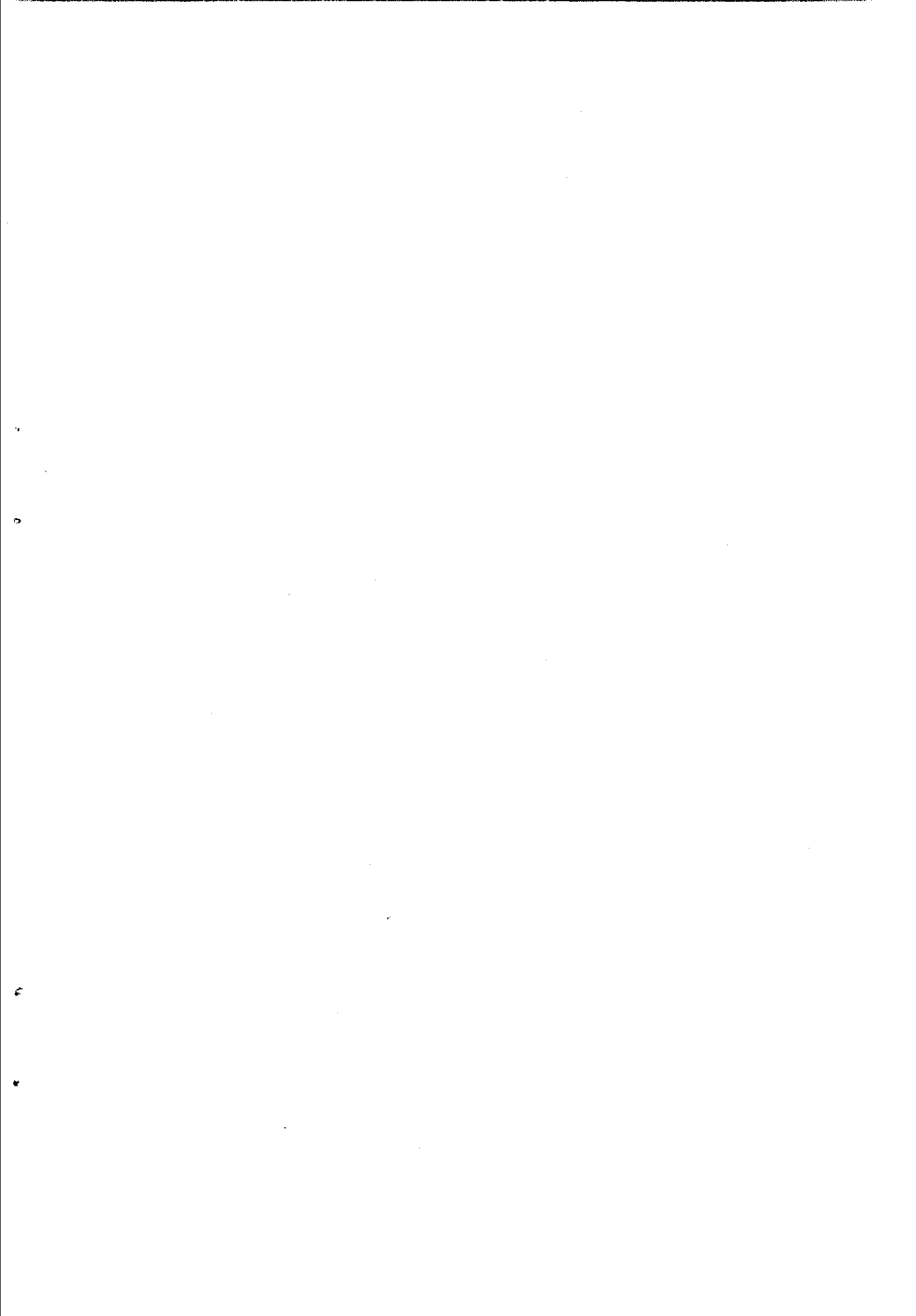
爲消除近視，有三者結成一體，建立預防體制的必要。

事實指出，白種人大學畢業後（畢業年齡是廿五歲，還沒有因受環境影響而成近視），有些人開始學習漢字，學到二千字以上時，近視急遽增加。根據實驗資料，近視和所學漢字的字數，成比例而增加。

英文由廿六個字母組成，即是以表達一切的意思概念，雖然也要學點文法，但在學習文字方面，決不像我們，接受了九年的義務教育，還感覺不夠。

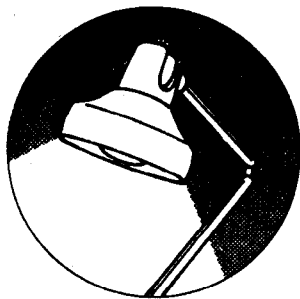
佐藤邇博士說：「正如故石原先生所提倡的，漢字在文學和藝術價值上，固應加以維護，但在實用方面，確有簡化必要。我站在近視論的觀點上，深表同感。」

以上關於近視的原因，已多方面詳細檢討。在日常生活上，即必須確立預防近視之觀念與有效防範近視之發生。因此，醫師、學校和家庭三方面，應互相結成一體，建立預防制度，乃目前當務之急。



第1章

損傷眼睛的，還是自己



1 眼睛的構造和作用

眼睛的構造

在說明有關眼睛的各項問題之前，須先瞭解眼睛的構造和作用。左上圖由①至⑥為眼睛各部名稱，作為一般性的常識，略述其作用如下：

① 角膜——眼睛最外層，厚約一公厘的透明膜。有保持眼球一定形狀，和使光線屈折集中在眼底的作用。

② 虹膜——眼球中的棕色部分。遇到強光時，把瞳孔（眼球中間的黑色部分）縮小，減少入光量。遇到弱光時，把瞳孔放大，增加入光量。恰如照像機上的光圈，有調節光量的作用。

③ 水晶體——直徑約一〇公厘，如圍棋子大小的透明鏡。和角膜一樣，使光線屈折而在眼底成像。看遠處時水晶體變薄，看近處時水晶體變厚，藉以對準焦點。將詳述於後。

④ 睫狀體——由睫狀肌、血管網和色素構成的肌肉。藉拉緊或放鬆由睫狀體延伸出來的線狀懸韌帶，使水晶體作到調節眼睛的作用。

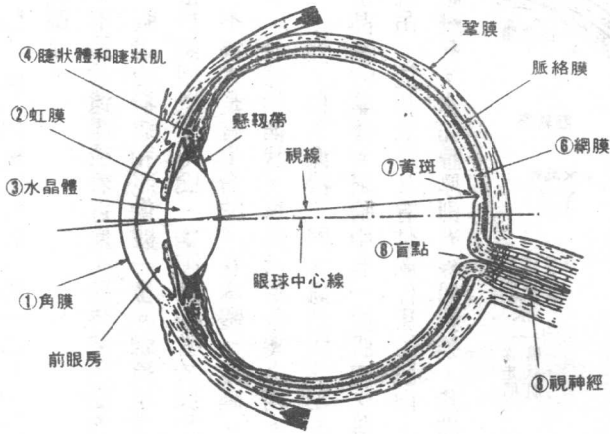
⑤ 玻璃液——無色透明，較蛋白稍濃的流體。近視度數深時，玻璃液發濁，視力便大為降低。

⑥ 網膜——厚約〇·三公厘的透明膜。相當於照相機的底片。

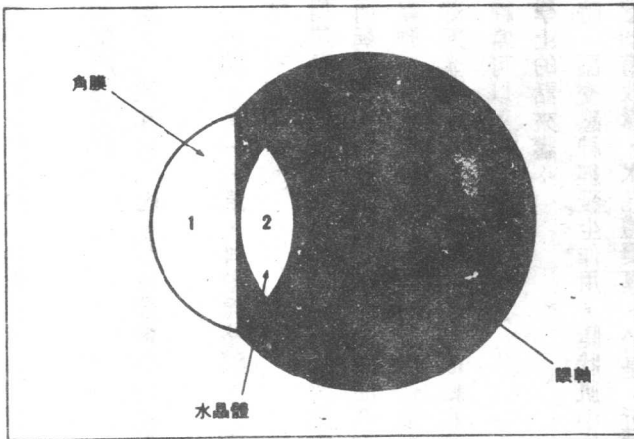
⑦ 黃斑——在網膜的正中，是網膜中焦點最正的地方。所有眼睛看見的東西，黃斑用最銳敏的焦點，把他抓住。

⑧視神經和盲點——這是眼睛中最重要的部分。網膜和大腦皮質連絡的導路叫做視神經，其出口處叫做盲點。

對焦點靠水晶體遠近調節的作用



眼睛的構造和名稱



眼睛由3種鏡構成

眼睛由三個鏡系構成。第一個是角膜，第二個是水晶體，第三個是由水晶體到成像網膜的部分，叫做眼軸。

不論看遠處或看近處，隨時將焦點對準的機能，叫做眼睛的調節。

眼睛的構造和照像機一樣。鞏膜相當於照像機的本體，角膜和水晶體相當於照像機的鏡頭，虹膜相當於照相機的光圈，網膜則相當於底片。

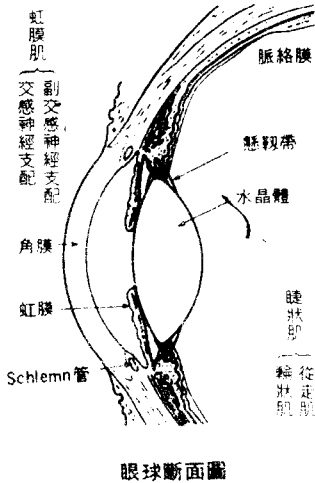
不過人是有生命的，在本體（鞏膜）和底片（網膜）中間，有一個膜，叫做脈絡膜。裏面有許多血管，分佈如網狀，專為供應營養之用。這是和照像機唯一不同之處。

此外，和照像機不同之處是對焦點的方法。照像機對焦點是把鏡頭前後伸縮，眼睛對焦點則是改變水晶體的厚薄。眼睛中有一塊肌肉，叫做睫狀肌，其所延伸出來的線狀懸韌帶，由四面八方將水晶體懸吊。睫狀肌為具有伸縮作用的肌肉，縮緊時懸韌帶緊弛，水晶體變厚；伸展時懸韌帶被緊拉，水晶體變薄。水晶體厚則光線屈折強，焦點靠近。水晶體薄則光線屈折弱，焦點放遠。故藉水晶體厚薄的變化，經常可以對準焦點。

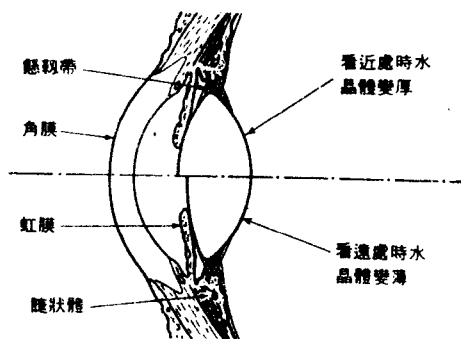
用醫學上的話來講：

①看近處時，副交感神經發生作用，睫狀肌中的輪狀肌緊張，懸韌帶放鬆，水晶體變厚。於是，近處的東西在網膜上成像。

②看遠處時，交感神經發生作用，睫狀肌中的從走肌鬆弛，拉緊懸韌帶，水晶體變薄。於是遠處的東西在網膜上成像。



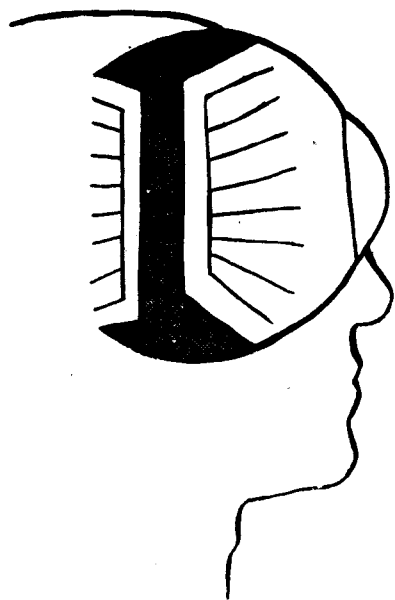
眼球斷面圖



眼睛的遠近調節作用

看近處時水晶體變厚，看遠處時水晶體變薄。這種現象叫做「眼睛的遠近調節作用」。

附帶略述有關眼睛的問題。所謂「眼睛是腦部的窗戶」，眼睛看東西，實際感受的是腦部。其間經過電流作用，視神經以大約五〇〇公里的時速，把信號傳給腦，腦一接到信號，立刻判斷「這是什麼東西？」中間經過不到〇・〇〇二秒的時間。又眼睛看東西在網膜處所成的是倒像，腦再把他矯正過來。再告訴你一件有趣的事，胎兒最先發育的是眼和腦，慢慢地，手脚與其他部分才逐漸發育。

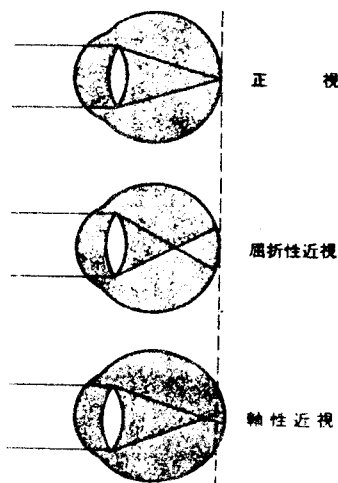


2 近視也分許多種類

假性近視——看遠處的東西模糊不清

一聽到是假性近視，人們總以為無關緊要，自然會好。這種觀念是錯的。如果不留心注意，很快就會變成真性近視。

假性近視在醫學上稱為「偽近視」。看近處時，睫狀肌緊張，水晶體變厚，已如上述。惟因看近處的時間太久，產生彈性疲乏，以致看遠處時也不恢復，所以遠處的東西看起來模糊不清。這叫做假性近視。



近視種類

真性近視——俗稱近視眼

一般所謂近視，乃指真性近視而言。真性近視分屈折性近視和軸性近視二種。

〈屈折性近視〉由假性近視惡化而成。水晶體變厚，不能恢復其薄的狀態，以致光的遠近調節不能如意進行。有這種情形的孩童，在學校作身體檢查時，

換句話說，假性近視是近視的初期，略加注意和訓練，便可以恢復。置之不理是不對的。



遠傳性近視不過是全數的3~5%

發現眼睛達不到一·〇以上正常的視力，經醫生勸告要戴眼鏡者，大致為屈折性近視。
有些父母會懷疑，去年好好的，怎麼今年會變成近視！其實孩童的近視進展很快，尤其是在發育時期的孩童，進展更快。

一向是一·二的視力，忽然降到一·〇；或春天是一·〇的視力，秋天忽然變為〇·九。若有這種現象發生，父母就應該注意。孩童本身只要能看得見黑板的字，對視力減低毫不介意，在日常生活上也無不便的感覺。等到自己發現有異的時候，已經降到〇·二或〇·一。雖然如此，坐在教室的最前排，只要黑板的字勉強仍能看到，孩童還是照樣忽視下去。因此為人父母者，發現有上述跡象，應立即請教醫師，以防止繼續惡化下去。

父母在日常生活中，如發現孩童看電視把眼睛眯起來，或把頭頸略微傾斜，或在不知不覺中離電視越來越近，表示近視已到相當程度。再發展下去，不但看遠處，即在家中看近處的東西，也會有眯眼的習慣，此則表示近視已非常嚴重，應趕快就醫診治。

據統計，接受本中心視力恢復訓練的人，大多數人的視力只有〇·一，而他們之間一個共同的現象，就是

孩童本人，並未感覺有什麼不便之處。

因此，視力○·五或○·六的孩童，他們根本不感覺自己的視力已在降低。如果這時父母叫他來訓練，便能很快恢復到原來的視力。近視應早期發現，早期訓練，以杜絕其進展，方為上上之策。

〈軸性近視〉眼軸伸長，眼球成橢圓形，使近視進展並惡化，以致在網膜處發生近視性變化。這種近視叫做軸性近視。軸性近視多發生在深度近視的人，或由遺傳而來的人。

一般人多認為「近視是遺傳，無法醫治。」孩童如患近視，乾脆給他配眼鏡。其實遺傳性近視不過只有百分之三至五，其餘大部分是屬於後天性的。父母近視小孩不一定近視，父母正常小孩也可能是近視。近視的人大多具有序章中所述各項原因之一，而造成近視。

因此，孩童患軸性近視的極少。如果患軸性近視，雖經訓練，恢復的希望並不大。然而在防止其蔓延和惡化方面仍然有效，仍須一個月檢查一次，兼施訓練，方為良方。

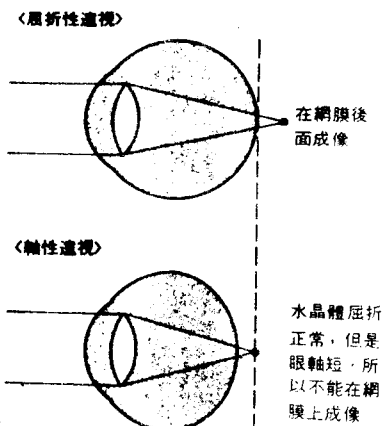
經由醫師勸告：「你小孩的眼睛是遺傳性的」、「不如早戴眼鏡」等語而去配眼鏡的人很多，其實不配眼鏡，僅藉訓練恢復到相當程度的人，也不乏其例。不能一概視為遺傳。孩童們視力減退很快，經訓練而恢復者也很快。

3 遠視和老花不同

遠視和老花混淆不清

一般人多關心近視，而忽略老花，甚至對老花大多不甚瞭解。

遠視和老花往往混淆不清。例如指著自己患遠視的孩童說：「這孩子這麼小，已經變成老花眼了！」又如，三十歲上下患遠視的人說：「最近看報紙感覺吃力，大概是有老花眼了。」他們根本分辨不清遠視和老花。



遠視各種情況

遠視和老花的不同如下：

人生下來都是遠視。長到五至七歲，開始會對焦點。

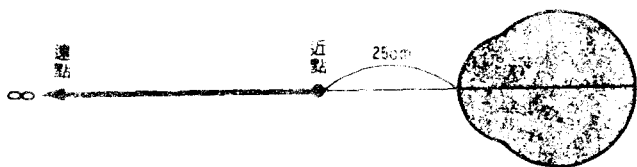
據大多數眼科醫師說：「整體說來，不管戴不戴眼鏡，屈折異常的人，遠視多於近視。」

父母應對近視和遠視，具有正確的知識。假如兒童由學校拿回來一張視力不正常的檢查報告表，不必驚慌，應和專門醫師討論，針對原因，採取適當方策，使兒童的視力恢復正常。

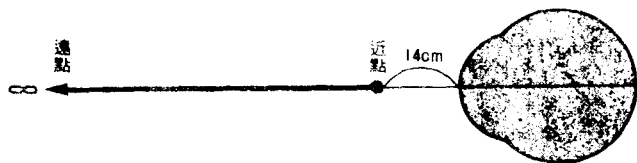
遠視眼較正視眼容易疲勞

前面成像。

遠視的屈折狀態和近視相反，屈折性遠視水晶體的屈折力弱，在網膜後面成像。近視則是在網膜前



a 30歲(+3 D)的遠視眼 (調節力=7 D)



b 30歲的正視眼 (調節力=7 D)

遠視眼(+3 D)和正視眼調節區域的比較

遠視不論看近處或看遠處，都模糊不清。遠視的人，視力縱然良好，但因他經常靠調節機能發揮對焦作用，所以較普通正視的人，眼睛容易感覺疲勞。因此，遠視的人戴眼鏡，可以防止眼睛疲勞。但是孩童最好不要戴眼鏡，因為曾如上所述，嬰兒生下來的時候都是遠視，長大漸漸成為正視。早早戴上遠視眼鏡，會妨礙眼睛成長期的調節機能。這一點當然要看遠視的程度如何，如果遠視程度很深，或者是軸性遠視，仍應以佩戴眼鏡為宜。

上圖表示遠視眼和正視眼的不同。(視力雖然是正常的一·二和一·五，實際卻是遠視。)遠點無限大，看出去和正視眼一樣。但是近點，正視眼能看到眼前十四公分處，而中度遠視眼只能看到眼前廿五公分的地方

由此得知，遠視眼在讀書做事時，眼睛的負擔較大



眼瞶疲勞會出現各種各樣的症狀

遠視和眼睛的疲勞

遠視眼的人，讀書做事在看近處的時候，和同年齡的正視眼人比較，經常要多調整相當於該遠視的部分，而且遠視的人往往自認視力很好，並不感覺自己是遠視，故不考慮戴眼鏡的問題。所以遠視的人眼睛的疲勞感較大。所謂眼睛疲勞感較大，指在長時間用眼睛擔任工作時，正視眼的人還不到疲勞的程度，遠視眼的人較早已感覺疲勞而言。疲勞現象普通有前額受壓迫感、頭痛、眼痛、或視力減退等。嚴重者可能發生肩膀肌肉僵硬或嘔吐等。

除遠視以外，造成眼睛疲勞的原因很多，如亂視、老花初期，調節衰弱等。疲勞情況和程度，各人不同，不宜一概而論。

老花是由於老化而發生的視力障礙

看近處感覺吃力的現象，正視的人平均在四四至四五歲開始發生，遠視的人約在三十至四十歲開始發生。遠視程度越深，越早感覺到看近處的視力發生障礙。

因此，三十歲上下的人，感覺看近處時發生視力障礙，咸認為是老花，其實大多數都是遠視。

老花的情況略述如下：

通常讀書做事，眼睛的距離是三十公分上下。隨年齡的增長，水晶體的調節力減退，近點漸漸趨遠。四十多歲的人，在廿五公分以內，看報讀書感覺吃力時，大致可以認定是老花。

患老花以後，在六十歲前，老花進展很快，剛配好的眼鏡，不到兩三年就要重配。六十歲以後則進展緩慢。到七五歲則調節力幾乎爲○，不再進展。

預防老花的秘訣

老花是老年人不可避免的過程，然而在某種程度內可以預防。以下是東京高圓寺眼科陸田博先生所提倡的方法。（陸田博先生已年逾六十，仍可配戴眼鏡查電話簿或時刻表等。）

① 拇指頂住下巴，食指伸開。先是目不轉睛地眺望遠景，突然轉看食指上的指紋，聚精會神如同在數算指紋的圈數。突然再眺望遠景，儘量把焦點對在遠處。

② 看遠處時充分將氣呼出，肛門放鬆。看指紋時充分吸氣，並將肛門縮緊。

姑不問這種方法的原理爲何，反覆不斷每日施行，至少開始戴老花眼鏡的時期，可以延遲十年，也可減低相當度數。方法簡單，趁著眼睛還好的時候，無妨試做，每天早晨練習幾次。老花是人生無法避免的一種老化現象。但是長年不斷，繼續如此施行，確實會收到預期的效果，而使其他老人刮目相看。

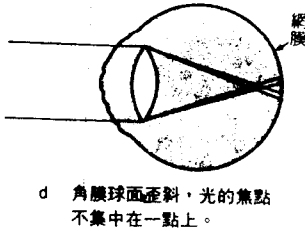
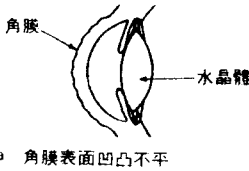
4 亂視、斜視、弱視，各是什麼意思？

亂視是焦點擴散的眼睛

近視、遠視和老花，前面都已經說過。現在就將時常聽到的亂視、斜視和弱視，加以說明。

當父母聽到眼科醫師說：「你小孩也有亂視」時，立刻感到驚惶失措，以為談到亂視二字，情況不知已嚴重到何種程度。

所謂亂視，乃如左圖所示，指眼睛的角膜表面凹凸不平，焦點擴散而不集中的意思。

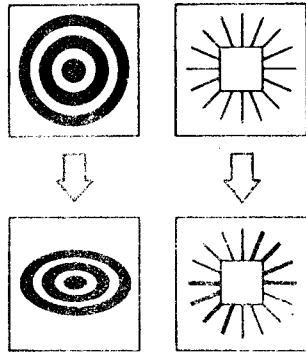


亂視眼的特徵

視眼的人也必然或多或少有一點亂視。只因這一點微小的歪斜，水晶體的調節力把他抵消，顯不出亂視現象。也就是水晶體很自然地把亂視補償過來。

通常認為近視以後便發生亂視，是因為視力減退後，水晶體彈性力弱，調節力也弱，所以亂視顯露出來。不過也有生來就是亂視的人，也有近視很深卻戴著無法矯正亂視的近視眼鏡的人。

所以雖經醫師診斷：「你的小孩是亂視」時，也不



亂視嚴重，會把線看得有粗有細，或把圓看成橢圓。

亂視看出來的樣子

必過分驚惶，應立即就醫檢查，亂視程度深者可戴矯正眼鏡，程度輕微者不必佩戴眼鏡。

每天接受訓練，如果近視部分恢復，亂視也就不必介意。

斜視是一隻眼睛轉看到目標以外。

斜視俗稱斜眼，一隻眼睛總是偏的。

斜視種類很多，簡單說來，一般是一隻眼睛（健康眼）看準目標時，另一隻眼睛（斜視眼）卻偏向目標以外。偏向內方的叫做內斜眼，偏向外方的叫做外斜眼，偏向上方的叫做上斜眼，偏向下方的叫做下斜眼。

發生斜視的年齡，差別很大。通常遠視的人容易發生內斜視，近視的人容易發生外斜視。嬰兒是強度遠視，所以內斜視多。

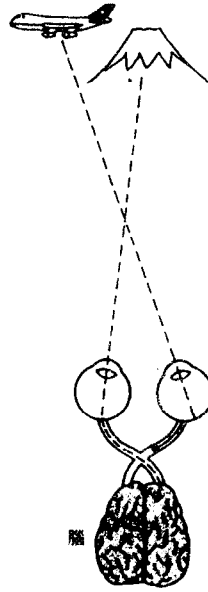
患斜視的人通常視力較差。因為他們經常只用一隻健康眼看東西，習慣之後，另一隻斜視眼視機能受到抑制，無形中漸漸失去了看東西的功用。

斜視眼的視機能，受長久抑制以後，漸漸視力減退，成為「廢用性弱視」。此點將於次項說明之。

斜視眼的矯正，除把好眼遮蔽，或戴凸鏡使兩眼成大致相同的視力，訓練看東西，把遺忘已久的原本功能校正回來以外，別無其他方法。

用以上方法輪流看遠處和看近處，增加調節力，使睫狀肌作用活潑，並提高網膜的視機能，對孩

右內斜視的情形：左眼雖然正常，但由於右眼是向另外方向看的緣故，將產生一種大腦無法接受左眼所見物體的所謂的「抑制」現象。



右內斜視看出來的樣子

童頗有效果，對成人較難奏效。

如果施行手術，並非施行眼球的手術，乃是施行眼球外側肌肉的手術，使之伸張或收縮。此外戴遠視用的矯正眼鏡，有時也可以治癒，不必一定要施行手術。

幼兒患內斜視時，戴矯正的眼鏡訓練，大多均能獲得意外的早期治癒。

戴不戴眼鏡，皆與視力無關的弱視

所謂弱視，簡單說來，指「無論戴任何眼鏡，都得不到正當視力的眼睛」而言。

孩童弱視，大別分以下二種：

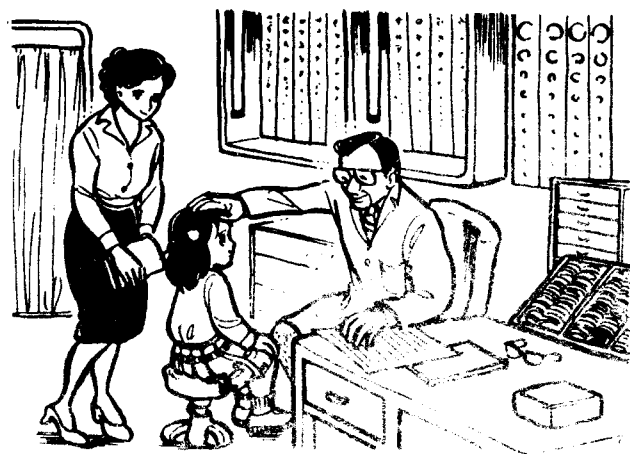
(一)醫學的弱視——由於斜視、不同視或屈折異常，而視力發達不足。原則上指矯正視力 0.4 以下者而言。藉訓練可以獲得恢復的可能性很大。將在後文敘述之。

(二)教育的弱視——眼睛有病，醫療無效。兩眼的矯正視力在 0.4 以下，未滿 0.3 ，再壞即成盲眼。能造成視力損傷的眼疾很多，如小眼、網膜色素變性症、眼球振盪、小眼球等。按時下之醫療能力，尚無法期待其有任何效果，縱有些微效果亦達不到 0.3 。這種弱視統稱為「教育的弱視」。

最近，小學、中學和盲校中，多設有弱視班級。由訓練而視力獲得恢復者，不乏其人。尤其是對視神經障礙的弱視，更為有效。由於視神經細胞發育不全而造成的障礙，對十歲上下的孩童，訓練效果最大，對成人似乎已經太晚。



弱視不論用肉眼或戴眼鏡看出來的樣子相同



弱視的恢復訓練希望在10歲左右進行

近視要作睫狀肌和水晶體的訓練。弱視則不同，因為弱視是網膜的黃斑部不能成良好的焦點，或由於黃斑部的發育不全，能看得見而不消滅等，所以要戴完全矯正的眼鏡，不斷地，使焦點對在黃斑上，藉此刺激黃斑部的作用。現在有很多人是在本中心接受弱視訓練。近視訓練的恢復程度，依年齡、近視歷，生活環境不同。至於弱視訓練則限於孩童，恢復很快。

5 這樣讀書會傷害眼睛

姿勢不良，連猴子也變成近視

預防近視，須保持良好的讀書姿勢。讀書過分專心，時間太久，身體往往會略向前傾，頸項低垂而不自知。這種姿勢很容易造成近視的形成。

用一隻猴子試驗，叫牠頸項成向前彎垂的狀態，連續數個月之久，猴子變成近視。

頸項向前彎曲，時間太久，因頸動脈受壓迫，頸部以上瘀血，眼睛也漸漸瘀血。於是眼壓增高，眼球膨脹如雞卵形。而影響於眼軸的變化，為造成軸性近視的原因。



向前靠的姿勢，久之會變成近視。

如何保持端正的姿勢

父母應注意孩童的讀書姿勢。「獎重於責」，要多加教導糾正。

保持端正的姿勢，孩童應自幼勵行以下各項，養成良好的習慣。

①常把背和頸挺一挺。每讀完一頁，翻到下一頁時，把姿勢端正一下。

②寫字每寫完一行（橫寫豎寫無關），把背伸展一下。



坐車看書對眼睛有不良影響

③鉛筆用B以上，最低使用HB。鉛筆顏色太淡將傷害眼睛，且書寫用力，身體在不知不覺中，會傾向前方。

④讀書時眼睛不可太接近書本。須保持三十公分以上的距離，方不致於傷害眼睛。

⑤絕對不可躺在床上、或在被窩裏看書。

⑥火盆和孩童的小椅凳同高，不可坐在它前面看書。

⑦學校上課一小時有十分鐘休息。利用休息時間，兩手高舉，把背伸直，看看窗外的遠景。

⑧在家讀書，最好每三十分鐘休息五分鐘。使身心輕鬆，精神煥發，提高讀書效率。

以上這些項目，頑皮的孩童，往往說過幾次都不能遵守。作父母的只好以身作則，尊尊善誘，儘量誘導他走上良好的途徑。

孩童罹患近視，可說是父母的責任。在孩童上小、中學以前，父母是應隨時注意其眼睛的健康，也應致力教導他保護自己的眼睛。

坐車看書易傷害眼睛，是最壞的習慣

坐車看書，這種人很多，且大部是戴眼鏡的。他們並不是為預備考試而珍惜這一點時間，乃是厚厚的一本

漫畫週刊或球賽報導等，在家為消遣時間沒有看完的部分，坐在車中繼續看下去。大家都應該知道，坐車看書最傷眼睛，其理由如下：

①照度明不夠——車中的光線，白天也不充足。如果坐在靠南的車窗旁邊，在直射的日光下閱讀，又因亮度太強，而使眼睛感到疼痛。

②照明度常在變化——車中明暗，時常變化。忽明忽暗，使眼睛容易疲勞。

③經常在動——隨車前進的搖動，眼睛經常追蹤書上的字，增加眼睛的疲勞。日久視力會因此而漸衰退。

若有不得已的情形，必須在車中看書時，應該每十分鐘休息一下，看看外面，再閉目養神，恢復眼睛遠近調節機能，是最重要的。

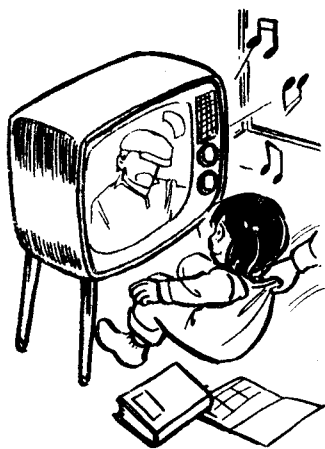


6 無可否認：「看電視過久是形成近視的原因。」

電視培養出體質虛弱的兒童

看電視時間過久，是造成視力減退的原因之一，這是無可否認的事實。電視是現代家庭中不可缺少的寵物。另一方面，它也是人類的「第三公害」，使兒童變成近視或弱視。

曾如序章中所述，據昭和五〇年（一九七五年）十一月NHK的調查，日本國民每人每日看電視的時間，平均為三小時四十三分鐘。作息時間按每日十六小時計，則全作息時間的四分之一，是用在看電視上。



電視機是人類的「第三公害」

尤其對正在發育期的孩童，只看電視，缺乏運動，將容易變成近視的虛弱體質，或身體虛胖的孩童。

由於看電視太久而發生的視力減退，和普通的近視或弱視不同，訓練恢復所需要的期間較長，所以要注意，不使其發展到如此程度，宜早作節制。

看電視應注意的事項，具體說明如下。

距電視機要在二公尺以上

看電視的距離，NHK主張應在二公尺以上。日本文部省主張在二·五公尺以上，大阪大學醫學部眼科教授主張在三公尺以上。

距電視機遠，目的在不使眼睛疲勞。

電視機的映像和日光燈的發光原理略同，由電子鎗發射出來的電子，碰在棕色管的螢光物質上而成映像。看電視不僅眼睛受到有如日光燈的亮度，且所看的是閃爍多端的映像。時間越久，眼睛的疲勞越大。

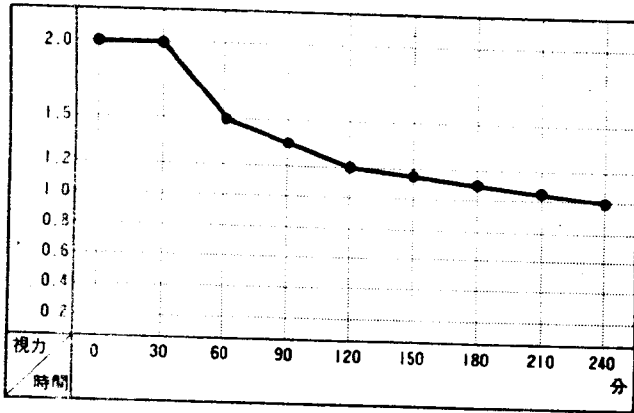
所以看電視時間不宜太長，距離不可太近。看電視的距離恒須保持在二公尺以上。

看電視的時間以三十分鐘為度

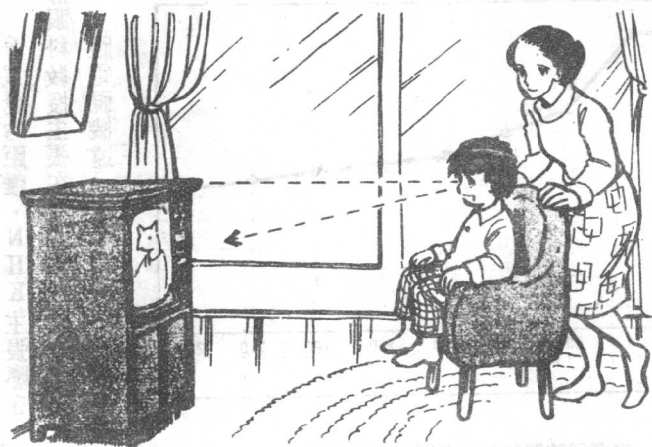
上圖表示看電視時間的長短和視力減退的關係。由圖得知看電視越久，視力減退越大。正常視力二·〇的人，連續看電視四小時以後，視力減半，即降到一·〇。其影響之大，可見一斑。

連續看電視的時間不得超過一小時。青少年或視力低的人，看到三十分鐘，就需要把眼睛閉一下休息。

要在有照明的房間看電視，電視機應放在視線稍低的位置



看電視時間的長短和視力減退的關係



看電視如何能不使眼睛疲勞

許多家庭為求省電，關燈看電視。這時因為電視機畫面和其周圍的照明之差太大，眼睛容易疲勞。應在整個房間內可以看書的照明度下看電視。仰頭看電視，容易疲勞，故須把電視機放在較視線稍低的位置，並選擇畫面不因室內燈反射的光線或窗外射進來的光線，映照而晃眼的地方。

看電視不致傷害眼睛的十條守則

- ① 不要太靠近電視，至少距離二公尺以上。
- ② 有近視跡象的人不要連續看到三十分鐘以上。良好視力的人也不要看到一小時以上。
- ③ 不要躺在床上，向上仰視。
- ④ 看電視的房間照明要適度。
- ⑤ 晚上不要看得太晚。
- ⑥ 廣告時間，閉目休息。
- ⑦ 避免一邊看電視，一邊織毛線或看書。
- ⑧ 不要專以電視作消遣。
- ⑨ 時常眺望遠景，調劑視野。
- ⑩ 看完電視後，作眼睛的健康體操（如後文所述）。

7 身體衰弱的孩童和神經質的孩童，視力較弱

瘦弱的孩童須注意

一天到晚關在家中，只知道作手工、繪畫、看電視的孩童，不僅視力衰弱，身體也瘦弱不堪。總不出外散步，以致看遠景和鍛鍊眼睛的機會少，體力衰弱、食慾不振等不良現象逐漸發生，眼睛當然也不例外。因為「眼睛需要適度接受陽光的刺激」。所以父母應時常帶兒童出外郊遊，或到公園散步等，多接觸大自然的薰陶，以培養孩童健全的身心。



視力恢復，性格也隨之明朗。

神經質的孩童大多是弱視

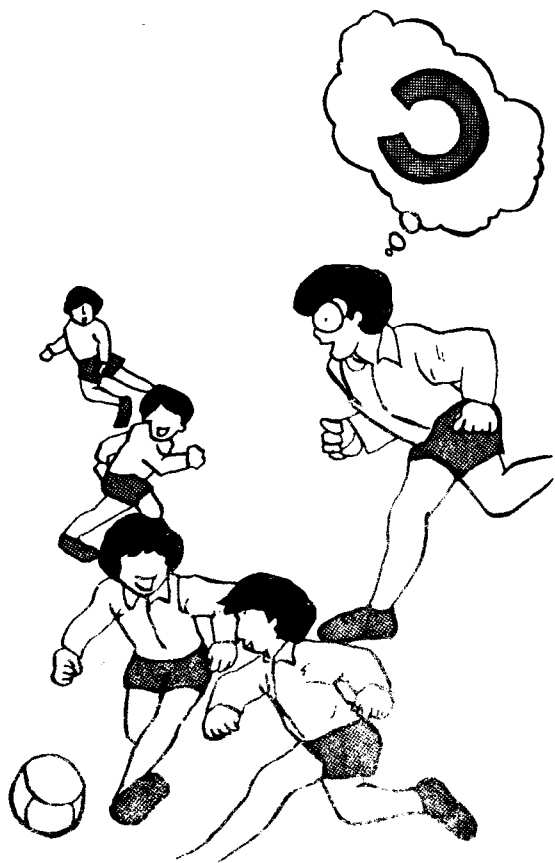
關於弱視，據「小眼科學」書中論述：「所謂弱視，廣義是指一般視力減退而言，狹義則是指在外表上看不出有任何變化的視力減退而言。」簡略敘述如下。

弱視分三種：①先天性弱視，②廢用性弱視，③神經質弱視。而和幼兒關係較大的是①項的先天性弱視，②項和斜視有關，③項女子居多。詳細說明從略，總而言之，弱視是無法矯正的，不論戴正鏡或負鏡，都和肉眼看出來無什差異，其最大只能得到〇·三的視力。這

種情形稱為弱視。

幼兒弱視多為視機能發育不良，或網膜細胞有異。那是先天不健全的現象。此等幼兒，內向神經質居多。視力和人的性格也有密切的關係。

如能戴特殊眼鏡，或接受本書所述的訓練，可能使視力恢復，性格也隨之開朗。這種實例亦很多。



8 小孩患近視，是父母未盡責任

父母不關心小孩近視，所以未能早期發現

作父母的常說：「學校作身體檢查後，拿到通知，我才知道……」、「小孩最近常說黑板的字看不清楚……」等。其實在這以前，小孩的視力早已開始減退了。

很多家長發現小孩生活，接二連三發生變化，才提出問題：「這孩子最近吃東西時常挑剔……」、「最近發現他看東西眯眼……」、「最近他常喜歡躺在床上看書……」。甚至有些父母的心中感覺孩子有異狀，卻又自我安慰地說：「我的眼睛素來不好，這可能是遺傳吧……」。而不主張給他配眼鏡，也不帶他前往和醫師作進一步的討論和治療。這樣的父母為數不少呢！

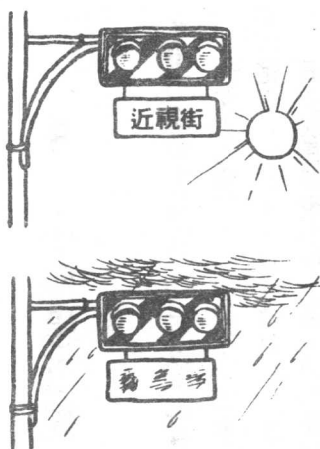
孩子近視，父母如果能及早多方面細心觀察和關懷，便可以早期發現。發現越早，當然訓練恢復的期間也越早，效果亦大。

兒童患近視，責任全在父母。此言並不為過。兒童視力的變化，父母應該時常關心和及早治療。

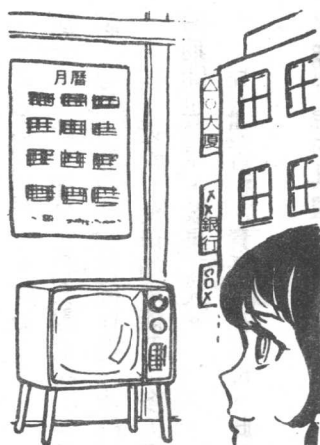
早期發現的具體方法

關心兒童的視力，可試用以下方法。

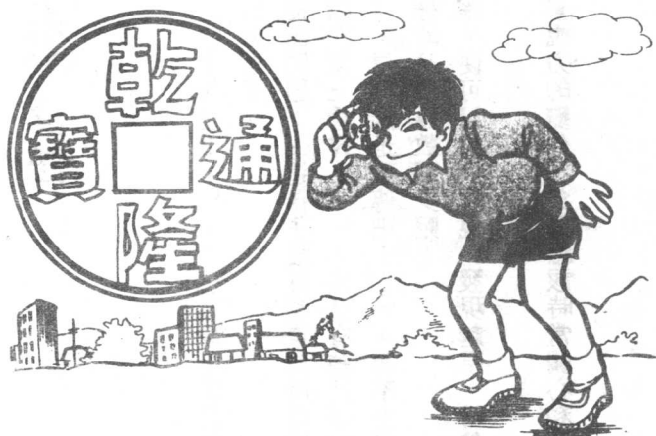
① 望遠發現法——在指定地點，定期叫他看遠處的一個目標，便可以發現他的視力有無減退。所謂遠處的目標，例如大街上的招牌、高樓大廈上的廣告文字等，或利用室內的日曆或日曆上



明暗發現法



望遠發現法



透過小孔發現法

的文字等。先計量好視力一·五、一·二或一·〇所能看到的東西，作為他的目標。②明暗發現法——視力正常的人，在明處可以看清楚的東西，在微暗處往往視力要減退一些。大約由一·五減到一·二的程度。



近視惡化會發生這些病症

患初期近視的人則大幅度降低，若在明處可以看到一·〇，在微暗處只能看到約〇·三。陰雨天氣或傍晚時看不清楚，則知其視力已亮起了紅燈。

③ 透過小孔發現法——近視有眯眼看東西的習慣。正視眼的人把眼睛眯小，則細微的東西看不清楚，而近視眼的人把眼睛眯小，反能看得更清楚。原因是近視眼眯小時，焦點深度略微加深，所以看得更清楚。拿一個有孔的錢幣，從小孔看遠處細微的東西，如果看得更清楚，大概已經開始近視了。

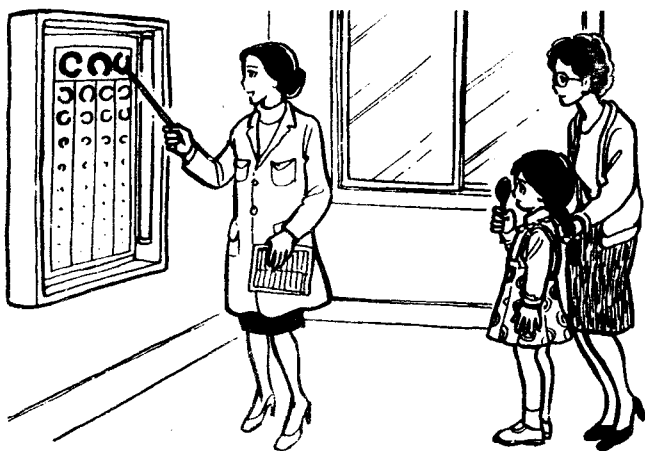
④ 注意眼睛疲勞的方法——眼睛疲勞、頭痛、肩膀僵硬、性情焦躁、無精打采等，發生這些症狀時，應即特別注意。

在快要變成近視而尚未變成近視之前，看近處時間較久，會感覺眼睛疲勞。真正變成了近視以後，因為眼睛已變成適合於對正近處焦點的情況，反而並不感覺疲勞。

近視惡化，漸漸在讀書作事時感覺頭痛或肩硬。年齡越大，這種症狀越明顯。

無論如何，在眼睛感覺疲勞時，必須休息。

⑤ 定期檢查——要預防近視或視力減退，要實施定期檢查，以便隨時瞭解自己的視力而作早期的預防式



爲求早期發現視力的減退，最理想是每年接受二次定期檢查。

治療。

不論視力有無變化，每經一定期間，請醫師作一次檢查，叫做定期檢查。定期檢查不僅檢查視力，附帶也診查眼睛方面其他的病症。一年檢查二次爲最理想。

⑥ 每月作一次視力測驗——學校身體檢查，每半年作一次，但近視在三個月至一年之間，即能由假性變爲真性。往往去年身體檢查時眼睛正常，而今年身體檢查突然接到惡化通知。進展之速可見一斑。

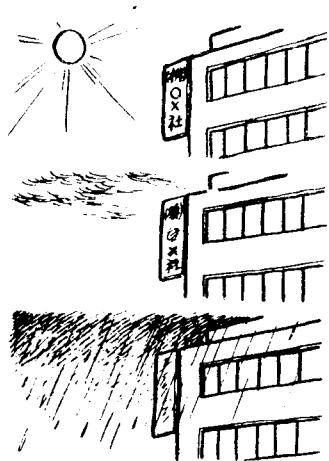
爲了早期發現，早期治療，希望每月能作視力測驗一次，家長們應注意實行。

9 適合讀書的照明

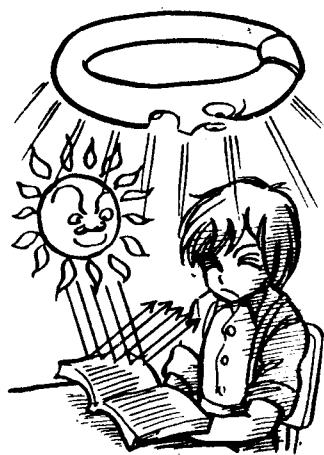
照明和視能力之間的關係

照明越好，視能力越大。例如在路燈下微暗的地方，即使報紙亦無法閱讀。而在照明良好的室內，或白晝光線充足的地方、小如字典上的解釋亦能清楚閱讀。在暗處注意不到的瑕疵或雀斑，到窗內明處，立刻顯露出來。如此，只要不亮到晃眼的程度，照明越好，辨別物體的視能力越大。所以在照明充足的地方，可以作到明察秋毫，動作敏捷，一切工作均能圓滿進行。

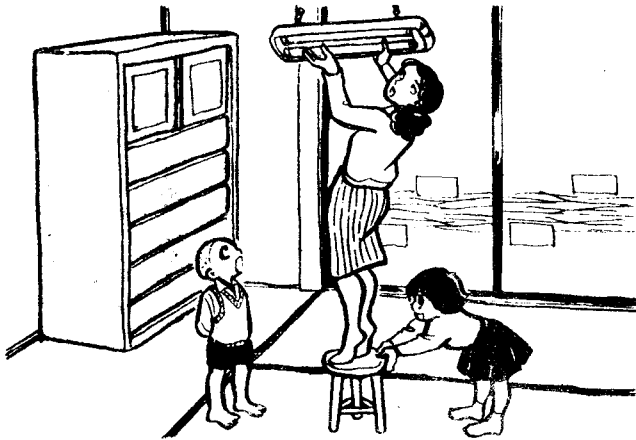
太亮對眼睛反而不好



辨別物件的能力和照明度成正比



太亮的照明使眼睛疲勞



房間的燈每一盞大小的面積按照10瓦計算

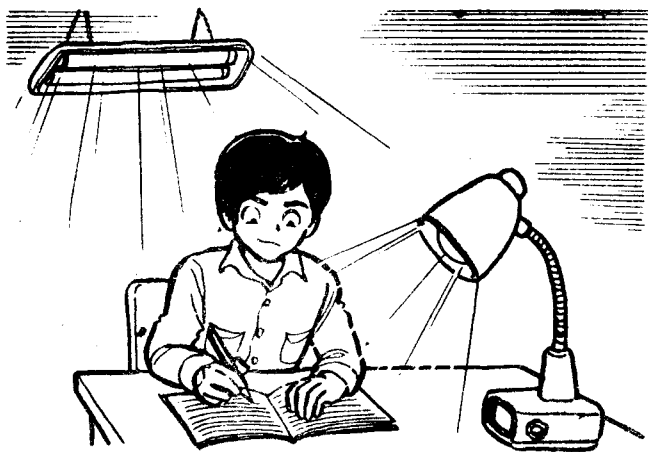
很多父母都有這種想法：「我的小孩視力不好，桌上的照明要特別好一點。」也許這是對的。在暗處讀書傷害眼睛，原因是字看不清楚，不得不把眼睛儘量靠近書本。

相反地，在直射的陽光下看書，同樣書上的字看不清楚，而使眼睛疲勞。原因是光線的性質分照明度和亮度，亮度太強時，過分刺眼，反而看不清眼前的東西。

光線不足固然不好，太強除特殊工作有不得已的需要者外，因其使眼睛水晶體和視神經質緊張，至少加速眼睛疲勞，也是不好。所以對照明的問題須充分注意。

理想的照明

- ① 檯燈要選購光線不直接射到眼睛的型式。
- ② 檯燈要放在書桌的左前方，以免右手擋光。
- ③ 為確保四〇〇至七〇〇勒克司的照度，可使用四〇瓦燈泡或二〇瓦日光燈。
- ④ 為減少明暗差，不要只開檯燈，房間的燈也要打開。
- ⑤ 天花板上的燈，如果能使書桌的左前方有足夠的光線，最好不用檯燈。
- ⑥ 檯燈和房間的燈，至少每月清掃一次，保持清潔。燈泡用舊以後，發生閃爍或照明降低，必須注意更換。



部分照明用日光燈不如燈泡的光線理想

⑦房間的燈（懸吊在天花板上的），大小如何才算適當呢？除特殊情況外，日常生活所需要的照明，一疊（相當於半坪）大小的面積大約是一〇瓦。所以四·五至六疊的房間用六〇瓦，六疊的房間用六〇至八〇瓦，八疊的房間用八〇至一〇〇瓦，較為適當。

用日光燈不如用普通燈泡

舊的日光燈管閃爍跳動，容易使眼睛疲勞。其實新的日光燈管，雖然沒有感覺，實際也在不斷地閃爍跳動。又日光燈在適當的照明下，亮度太強，較燈泡更容易使眼睛疲勞。

燈泡發出的光線，較日光燈更接近自然的光線。所以長時間作設計的工作場所，幾乎不用日光燈而完全使用燈泡，就是這個原因。家庭用的檯燈，對眼睛來說，也是使用燈泡比日光燈好。

10 桌椅和書房

不合適的桌椅容易使眼睛變成近視

除保持端正的姿勢和維護良好的照明外，另一個預防近視的重要事項，就是書房。

書房中最重要的是桌椅，桌椅不合適是造成近視的原因。因為它能破壞讀書的姿勢，使胸部受壓迫，或背部彎曲。這種不良姿勢，經久使眼睛變成近視。

左表是各種身高所用理想的書桌和椅子。配合孩童的成長，作定期性的調節或更換，以期保持正確的姿勢。

書桌前方要高一點

身高	書桌	椅子
113cm以下	49.5	28.5
114~119cm	52.0	30.0
120~125cm	54.5	31.5
126~131cm	57.0	33.0
132~137cm	59.5	34.5
138~143cm	62.0	36.0
144~149cm	64.5	37.5
150~155cm	67.0	39.0
156~161cm	69.5	40.5
162~167cm	72.0	42.0
168~173cm	74.5	43.5
174~179cm	77.0	45.0

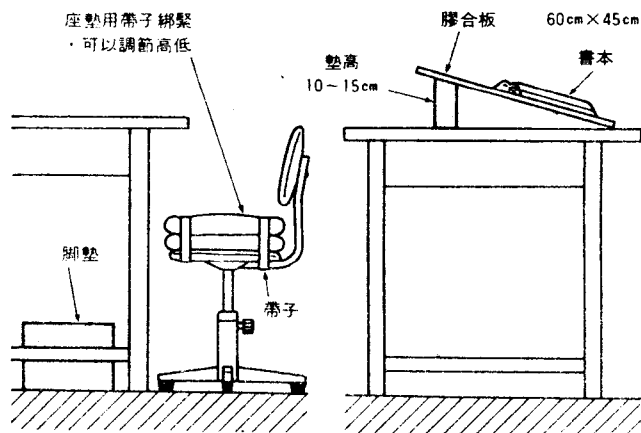
各種身高：書桌和椅子的理想高度

讀書時把書本立起來，絕對不會使頸項前屈。所以如次頁上圖所示，把桌子前面抬高一點，讀起書來十分方便。市面均有出售，無妨試用。

調整桌椅

正確的姿勢是當坐在椅子上時，桌子的高度調整到肘的位置。腳如果碰不到地，可用舊書或其他方法，作腳墊

樓大廈擋住視線。這種情況下，讀書時可常於



桌面傾斜和椅子的調整方法

踈脚。兩脚懸空，不易保持良好的姿勢。

書桌向北，放在能看見外面的地方

理想的書房，北面有窗，窗戶用透明玻璃。書桌放在窗戶前面，能看外面的遠景。北面窗戶接受反射過來的陽光，不論晴天下雨，照明沒有強烈變化。

玻璃要用透明的，讀書時一抬頭就能看見外面，使眼睛經常有恢復遠見性的機會。

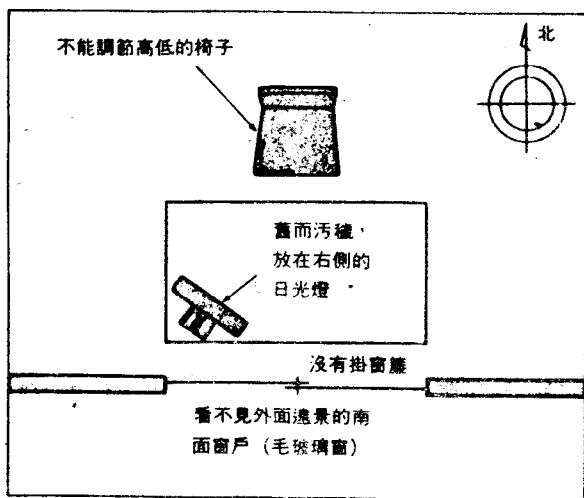
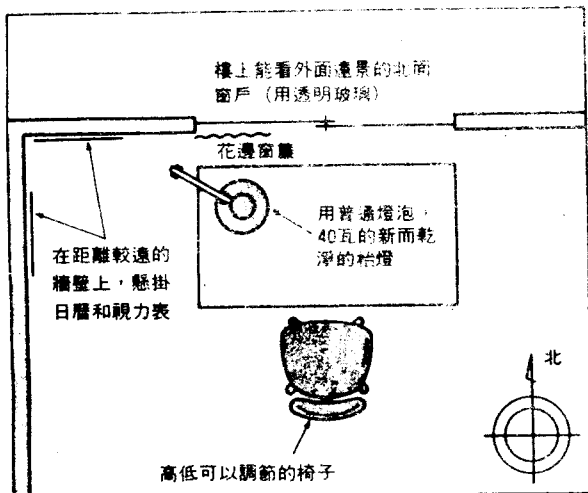
如果是南面的窗戶，靠窗放書桌，要掛窗簾，避免陽光直射。

如果是西面的窗戶，要用百葉窗，調節光線。夏天光線太強，要用厚窗簾，或更換書桌的方向。

離書桌稍遠的地方懸掛日曆和視力表

在離書桌約三公尺處，懸掛日曆和視力表。

晚上看不見外面的遠景，或雖然在白天，窗外被高



好的書房(上)和不好的書房(下)

11 文具也很重要

文具不可任由孩童自己選購

除上述姿勢、照明、看電視等的注意事項外，所用文具也很重要。

近視和文具有關係麼？許多家長抱著懷疑的態度，而對孩童所用的文具一向漠不關心。

孩童要錢買文具時，應該想一想給他買什麼樣的文具，文具選擇不當，會使眼睛疲勞，影響視力很大。

例如練習本的格子太小，自然寫字要小。鉛筆太硬，寫字顏色太淡，當然要多用眼力。太硬的筆心，寫字時須用手指緊壓，不知不覺，身體向前傾，姿勢因之破壞。

孩童每天讀書寫字，如果所用文具不良，久而久之，影響視力很大。表列各年級所用最理想的文具，提供參考。



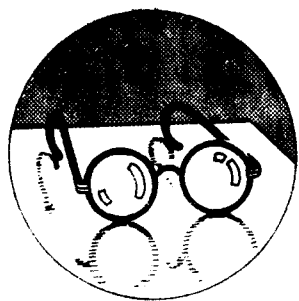
慎重選購合適的文具

	練習簿 稿紙	鉛筆鋼筆	圖書及其他
小學 低年級	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習簿格子，1年級 1.8 cm，2年級 1.5 cm 以上。 ◎稿紙的方框 1.5 cm 以上。 ◎紙的材質要好。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用 2 B 或 B 軟心鉛筆。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎畫本雜誌、紙張要好，印刷要清楚。 ◎漫畫亦同。
小學 中年級	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習簿格子 1.0 cm 以上。 ◎稿紙的方框 1.0 cm 以上。 ◎紙的材質要好。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用 B 以下軟心鉛筆。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎字要大。 ◎漫畫紙要好、印刷要鮮明。
小學 高年級	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習簿子 0.7 cm 以上。格子如在 0.6 cm 以下，則寫一行空一行。 ◎稿紙的方框 1.0 cm 以上。 ◎紙要用上等的材質。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用 HB 以下軟心鉛筆。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎圖書印刷要鮮明、紙張要好。 ◎辭典類紙張要好、印刷要鮮明。 ◎報紙選讀小學生的報紙。
中 學	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習簿子 0.7 cm 以上。0.6 以下者寫一行空一行。 ◎稿紙的方框 1.0 cm 以上。 ◎紙要用上等的材質。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎用 HB、F 以下的鉛筆，用 B 以下軟心削尖的鉛筆。 ◎墨水用黑色或藍色。 ◎鋼筆用寫中字或大字的筆。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎紙張要好，印刷要清楚。

各年級所用理想的文具

第2章

近視者不必灰心



1 初期近視不用戴眼鏡

改善日常生活，多作望遠練習，視力可以恢復

在所謂假性近視階段，最好的方法是檢討自己的日常生活，除去一切能使視力減退的不良習慣。學生在下課或中午休息時間，多到操場作望遠練習。某學校利用中午和放學後的時間，老師率領學生全體，在操場看遠處一個目標，對預防近視有很大效果。

社會的從業人員們，利用工作餘暇，或在工作中偶然抽空，把眼睛轉向窗外，看看遠景，或閉目作些許養神。

此外，吃有益於眼睛的食物，作眼睛周圍的按摩，和每日數次作眼睛體操等，對視力的恢復都很有幫助。



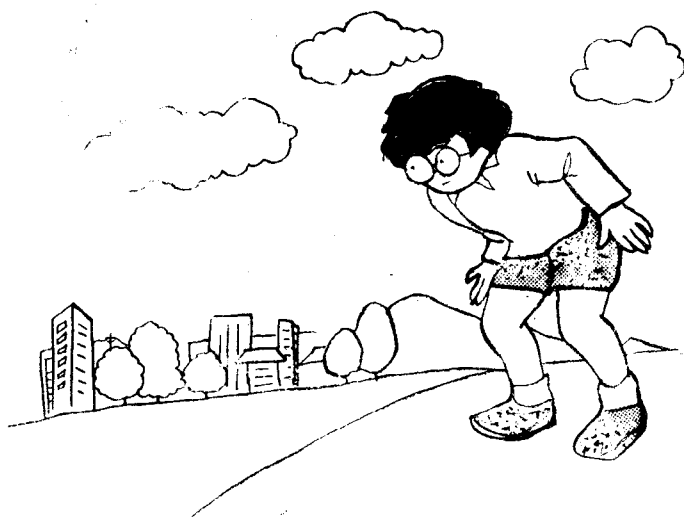
看遠景是預防近視的第一步

用凸透鏡進行所謂的逆療法

近視用的眼鏡原是凹透鏡，但在做功課、看書等的近業時，卻可進行一種使用相反的凸透鏡的治療方法。用正 $\text{O} \cdot \text{五}$ 至 $\text{一} \cdot \text{O}$ D程度的凸鏡，伸延焦點距離，萬一成爲不良姿勢，按鏡的物理現象，不過和看三十至四十公分處的東西相同。



雖然是近視，却用凸鏡來恢復視力。

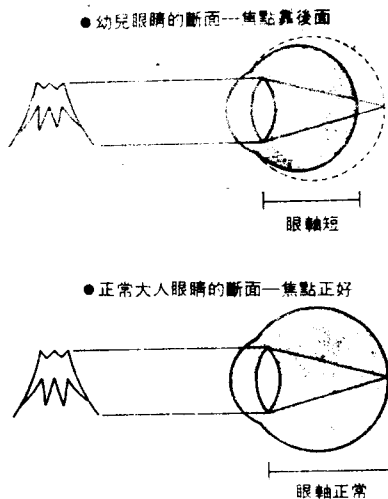


此外，戴上凸透鏡的眼鏡，動員自己的意志力去試把遠景看得更清楚，對恢復視力亦有幫助，卻是曾經有過的事實。凸鏡略微昂貴，仍望患有初期近視者樂於及早使用。

2 幼兒性遠視，用眼鏡不如訓練

幼兒幾乎都是遠視

嬰兒按眼球來說，水晶體大，幾乎和大人一樣，如左圖所示。因而結構上在網膜的後面成像，眼軸較正常人短，是他的特徵。戴遠視眼鏡，固然能使焦點對在網膜上，和正常人一樣看東西，結果卻



幼兒和大人眼睛斷面圖

和正在發育中的眼睛的機能，背道而馳。

所以有如後文所述，幼兒時期較之使用眼鏡，莫若致力於健全體力，訓練眼睛多看以增強視力為良策。喚醒父母的理解，此項非常重要。

兼施眼睛的訓練

和體力的培養，以恢復視力

正在發育中的幼兒，最重要的是多作戶外活動，培養體力。培養體力關係視力的恢復很大。兼施眼睛的訓練（本書所述的訓練），確能增強視力。父母應鼓勵兒童，繼續訓練。父母和兒童打成一片，致力於視力的恢復，可以獲得意外的效果。

3 依賴眼鏡，度數越來越深

養成不戴眼鏡看遠處的習慣

已經戴眼鏡的人，在近業（長時間看近處東西的工作）之後，應該摘下眼睛，向遠處看看。曾如第1章「眼睛的構造和作用」所述，近業時睫狀肌發生緊縮作用，水晶體變厚，焦點靠前。偶然向遠處看看，作適度的休息，可以放鬆睫狀肌的緊縮作用，使水晶體變薄，藉以維護眼睛看遠處的能力。

戴深度近視眼鏡的人，不把眼鏡摘下，只向遠處看看，也很有效果。視其所戴是次項所述的過矯正（度數強）眼鏡，或低矯正眼鏡而不同。



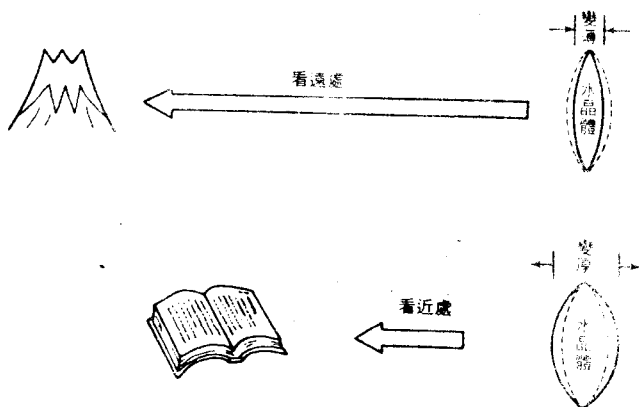
養成作完近業後把眼鏡摘下的習慣

近視眼鏡，戴低矯正的較好

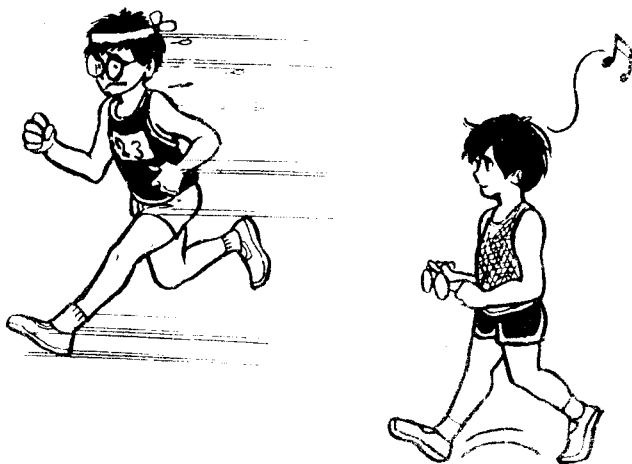
近視眼看近可以，看遠不行。所以看遠處要戴眼鏡。但如戴過矯正的眼鏡，結果如何呢？作近業時變厚了的水晶體，看遠處時應有變薄的作用，卻因戴著過矯正眼鏡而無此必要，結果失去該效能。不僅如此！相反地，在作近業時水晶體更要變厚。長久下來成爲習慣，所增加變厚的這一部分，使眼睛看遠處時無法對焦，形成

摘下眼鏡來，不叫視力繼續減退

惡性的循環。



近處時變厚的水晶體在看遠時恢復變薄



常戴眼鏡，加速視力減退的進展。

經常戴眼鏡，視力減退會急速進展。不依賴眼鏡而用自己力量養成看遠處的習慣。視力減退的進度大為緩慢。

兒童時期，父母應勸他不要過分依賴眼鏡。中學以上自己便應具有此種警覺性。不僅戴眼鏡如此，凡事如果養成依賴習慣，本身力量便無從發揮。

除去依賴性，一切靠自己的努力，這是不叫視力繼續減退的第一步。然後施行本書所述的訓練，恢復視力有莫大希望。



4 眼鏡度數不合的原因

眼鏡公司說的正好相反

很多人開始配眼鏡時，常聽眼鏡公司人說：「眼鏡時而戴上，時而摘下，會使視力更趨於減退。」這種話除極少數的例外，正好相反。

曾如以前所述，近視的人看近處是可以的。經常戴眼鏡，近視度節節加深，不到一年就要重新再配。得便宜的是眼鏡公司。如果問他：「去年剛配的眼鏡，為什麼今年已不合用呢？」他一定回答：「年輕人近視度數的進展很快。」當然這話聽起來，不無道理，其實根本是不對的。近視度數的加深，完全由於年輕人作近業多而發生。養成常戴眼鏡的習慣，責任應歸於眼鏡公司。



眼鏡時而戴上，時而摘下，真的對眼睛有害嗎？

有良心的眼鏡公司不多

有良心的眼鏡公司，對初配眼鏡的人，應該給他配低矯正眼鏡，並囑咐他：「只在看黑板或看電視時使用，其它不必要時儘量不要戴。」遵守這種勸告的人，至少別人一年就要重新配過的，他可以多耐用二至三年之久。越是生意興隆的眼鏡公司，越多說反話。使用人在選擇眼鏡公司方面，自己也不能說沒有責任。



眼鏡大減價



配眼鏡要選擇熱心忠告的眼鏡公司

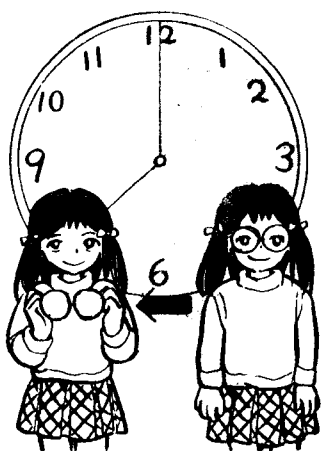
5 絕對沒有一天到晚戴眼鏡的必要

看遠處和看近處，那一個時間較多？

除工作性質，看近處（五公尺以內）機會很少的鐵路平交道和航空管制塔的人員以外，通常工作的人每天約有八成的時間，是作近業的。

整天關在一個小房間裏面，預備考試，或擔任公事房內的工作（校對、打字、操縱精密儀器等等），終必因作近業太多而增加眼睛的負擔。

所以除強度近視不得已者外，作近業時儘量戴度數淺的眼鏡，並在可能範圍內，增加用肉眼看東西的時間。這樣作有益於眼睛的保養。

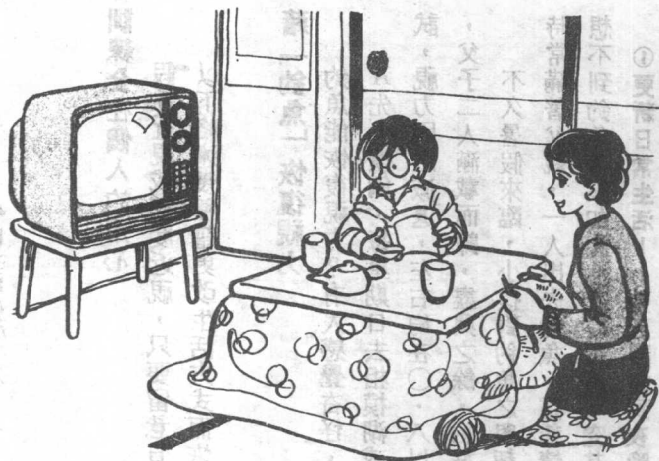


慢慢養成用肉眼看的習慣

重新覆述一遍，近視看近處是可以的。作近業時並不需要戴眼鏡，應該多使用肉眼。

深度近視的人，自不能勉強他不戴眼鏡。只有勸他儘量用度數淺的眼鏡。以前用過的度數已不夠的眼鏡，可以拿出來用在室內或作近業方面。

用隱形眼鏡的人，作近業時要把眼鏡摘下，很不方便。所以隱形眼鏡儘量只用在外出的時間。在室內工作的時間儘量不用，或用度數淺的普通眼鏡。



戴隱形眼鏡的人，最好在室內不戴隱形眼鏡而戴度數淺的普通眼鏡。



總而言之，不論普通眼鏡或隱形眼鏡，必須能把握其正確的使用方法為要。

6 寓訓練於日常生活之中

訓練全在個人的用心

假性近視或輕度近視，只要留意日常生活，更改一些習慣，就能使視力恢復，這種事例很多。以下略述幾種藉更改生活方式而恢復視力的例子，提供參考。

藉「釣魚」恢復視力

釣魚能恢復視力？有人感覺奇怪，不過這是事實。茲介紹家住東京的A先生父子的事跡。

A先生慣例，每星期日去相模湖或利根川釣魚爲樂。有一子讀初中三年級，整天猛用功，準備考試，視力因之減退，左右均在○·八以下。A先生爲之嘆息，曾邀他出去釣魚。該日釣得的成績很好，父子二人滿載而歸，盡興之餘，約好下次再去。

不久暑假來臨，小孩對釣魚之興趣，勝於準備入學考試。父親又開始擔憂他的升學問題，小孩卻時常瞞著父親，一人出去釣魚。這種情形，經過一、二個月以後，他的視力竟恢復到原來的一·二。想不到釣魚帶來如此意外的收穫。究其原因，分析如下：

①更新日常生活——整天讀書到夜晚，苛用眼睛，精神一直緊張。釣魚成爲他的一大轉變，生活因之開朗。

②增多看遠處的時間——原來整天關在家中，只作近業（看近處的工作，如讀書寫字等），幾乎沒

藉「打高爾夫球」恢復視力

茲簡介在高爾夫球場工作的B先生。



釣魚的意外收穫，父子們驚喜異常。

有看遠處的機會，自從去郊外釣魚，開始增加看遠處的機會。

③無形中成爲訓練——裝魚餌時專心注視手邊，把魚桿伸出時，專心注視數公尺外的浮標。經常在作交互看遠處和看近處的動作，完全符合本書所述訓練原理，且精神方面，摒除一切雜念，專心著重浮標，治癒力增強，視力因之恢復。



不知不覺，正是在訓練。



打高爾夫球，具備了恢復視力一切的條件。

經過情形是這樣的。B先生在高爾夫球場擔任收發、傳達等輕鬆的工作，有時也客串球場中的嚮導，檢球人請假，人手不足時，他也幫忙撿球。慢慢他學會打高爾夫球，下班後晚間常到俱樂部去打球。三、四個月下來以後，肩膀僵硬好了，視力也恢復到右一·〇，左一·二。B先生非常高興，究其原因

B先生以前的工作是打字和辦事務。編織是他業餘的興趣，工作之餘，常以編織為消遣。數年前感覺肩膀僵硬，工作無力，同時發現視力衰退。經醫診視，是患初期近視，右眼視力〇·七，左眼視力〇·九。經勸告暫時不配眼鏡，而儘量多作向遠處的觀望。

於是他改在高爾夫球場工作，竟恢復了他的視力。



近視銳減是視力恢復的關鍵



數算天空的星斗，對於視力的恢復有所幫助。

，分析如下：
 ①近業愈劇減少——以前白天在公司打字或辦事務，晚上回家從事編織，整天只看近處，當然眼睛疲勞，視力減退。經改變環境以後，用眼睛的情況大不相同，幾乎不作近業，視力減退的原因，

於此消除。觀賞遠處的星光，海空之大，並到空曠的

②受惠於增多看遠處的機會——廣大的草原，新鮮的空氣，遠望高山峻嶺，以球場另一邊的旗幟為目標，注視高爾夫球一直線地飛騰過去，繞場一週把球檢拾回來，感覺適度的疲勞和滿足。晚上在俱樂部打打球，視線隨球帶到遠處。歸途仰望天空的星斗。這種愉快的心情，已具備一切能使視力恢復的條件。

藉「細察天空的星斗」恢復視力

讓我們比賽，誰能看見第一顆星星的出現，或者現在所看見的星星，把頭轉過去，幾秒鐘以後，再尋找這同一顆星星。每天反覆這樣作，對視力的恢復，很有幫助。

不僅是在夜間，白天也可以。看遠景當然最好，此外如數算樹上的樹枝、讀遠處招牌上的文字等，幾個相

訓練，細察遠山交界處松樹的形態和細微的樹枝。很注意自己的姿勢。

中午休息時間，仰望天空，尋找白天的星星，起初找不到什麼，經久訓練以後，竟能找到，幾乎



每天不斷的訓練，產生有異於常人的視力，能發現敵機在先。

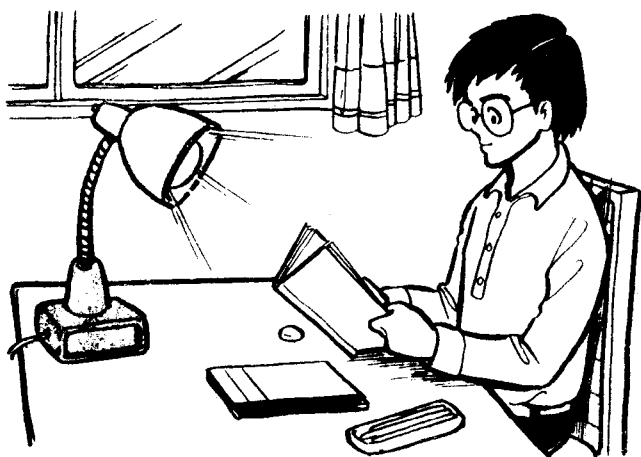
識好友，都可以結伴試作。

茲簡介戰爭中擊落六四架敵機的S中尉。

S中尉是太平洋戰爭中少數生還的駕駛員之一。空中戰鬥一定要在敵機沒有看到自己之前，先發現敵機，一舉把他擊落。這必須有超人的視力才可做得到。S中尉平時儘量避免作一切影響視力：如熬夜、酗酒等的行爲。每天清晨到戶外的樹林或菜園中，觀賞翠綠的風光，數分鐘之久。並作望遠的觀看遠處行人的姿態、面目和人數等。閱讀書報也



「讀書用眼鏡」對視力正常的人也有益處



「讀書用眼鏡」字看得大，讀寫方便，也能保持正確的姿勢。

是令人不可思議的體驗。找夜晚的星星不足為奇，傍晚的星星努力之下，可以作最早的發現，最後竟訓練到白天也能看見天空的星斗。可以說天空中的一點一滴，都逃不過他的眼睛。敵機只要一閃，立刻被他發現，剎那之間，採取主動，發揮克敵先機的威力。

經過數百次的戰鬥，都是他先發現敵機，在敵機尚未注意之前，一舉擊落。只因他不斷地在作嚴格的視力訓練，才有如此輝煌的成果。

任何訓練都不容易，只要精神集中，持之以恆，終必有成也。

藉凸玻璃面的「讀書用眼鏡」恢復視力

本章開始，曾敘述凸玻璃「眼鏡」。這是遵照本書訓練所用的特殊眼鏡，和近視看遠處用的凹玻璃眼鏡完全相反。這種凸玻璃眼鏡特命名為「讀書用眼鏡」。

這種眼鏡不在學校或外出時使用，而在家中讀書寫字時使用。多作近業的人，雖然視力正常，戴這種眼鏡，在預防視力減退方面，也深具效果。

「讀書用眼鏡」的特徵如下。

眼睛的瞳孔距離（左眼中心到右眼中心的距離）各人不同，但看近處（約三〇公分）時，瞳孔距離減小四

至五公厘，則是普遍的現象。

「讀書用眼鏡」配合看近處時之瞳孔距離而製作，屈折力用大約正〇·五D。

使用此種眼鏡，主要優點如下。

- ① 補助本書訓練的效果。
- ② 字看得大，讀寫方便，也能保持正確的姿勢。
- ③ 眼睛較少疲勞，提高讀書寫字的效率。
- ④ 經訓練恢復視力以後，或原本視力正常的人，使用此種眼鏡，在預防視力降低上，頗具效果。



7 隱形眼鏡的優點和缺點

用硬片或軟片，由醫師決定

隱形眼鏡分硬片和軟片二種。如何選用，應由醫師決定。但自己亦應具備某種程度的常識，茲略述硬片和軟片的優劣。又有人愛用隱形眼鏡，有人愛用普通眼鏡，二者之優劣如何，一併加以敘述之。

硬片隱形眼鏡的優劣

硬片隱形眼鏡，早於戰前問世，戰後普遍使用。起初用玻璃製作，後改用名叫亞克力酸樹脂的一種硬塑膠材製成。



用硬片或軟片，由醫師決定。

塑膠材製成的隱形眼鏡，不僅格外鮮明，且使用簡單，價值低廉，為一般人所愛好。唯一缺點是戴在眼睛裏時，有一種異物的感覺。

開始戴隱形眼鏡時，異物感很大，習慣後漸漸舒服，但仍有的朦朧晃眼的感覺，少年人或神經質的人以不用為宜。

戴上隱形眼鏡以後，除眨眼時感覺有機械性的刺激外，又因把角膜完全覆蓋，角膜不能施展呼吸作用，眼

睛裏好像掛著一層薄霧，瘀血而有頭痛感覺，為其缺點。尤其是於長時間使用後摘下時，更感覺疼痛。硬片隱形眼鏡最大的缺點，所謂異物感，習慣以後，漸漸好轉。只要注意使用，每天按一定時間裝卸，缺點較軟片隱形眼鏡為少。



硬片裝上時有異物感，是它的缺點。



硬片較軟片缺點少



軟片沒有異物感，用起來舒服。

② 軟片材質，依其含水成分，看出來的情況不同——軟片會如上述，含水分甚多。依其含水成分的，會發霉或孳生細菌，片面經常是在污穢狀況。起初尚可清洗乾淨，漸漸無法洗淨。最後細菌滲入軟片裏面，顏色發濁，朦朧不清。萬一角膜有傷，細菌更進入角膜而發炎。

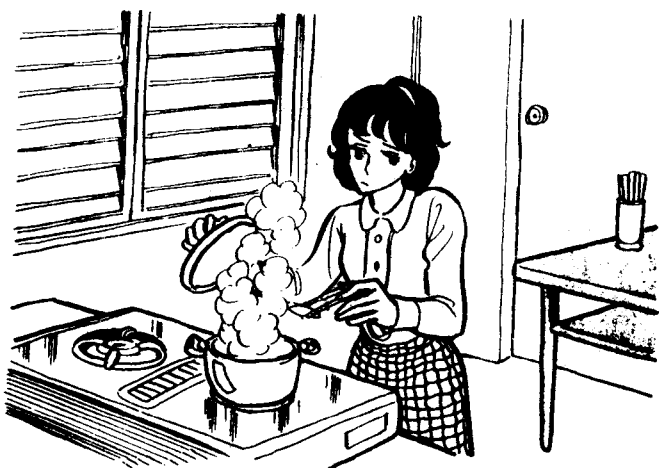
① 發霉或長細菌——軟片表面附著眼脂（眼垢）使用時無異物感，為其特徵。但因其為用含水分多的一種特殊膠質製作，具有下列各項缺點。

軟片隱形眼鏡的優劣

軟片隱形眼鏡，幾年前開始問世，現在已十分暢銷。



軟片容易孳生細菌



隱形眼鏡使用軟片，必須煮沸消毒。

生細菌。故每天須煮沸十五分鐘消毒。購買煮沸器和許多附帶用品，耗時耗費，且處理麻煩。

⑤ 容易破損——軟片軟而薄，一拉即破，不如硬片堅固。

⑥ 經常裝在眼睛上會發生炎症——軟片壽命較硬片短，同時因為角膜需要氧氣，必須製作很薄，否

多少，性質各有不同。而這種不同又很難用儀器測出。所以無法保證所用軟片，適合於使用者的眼睛。

③ 不能矯正亂視——軟片本身柔軟，角膜如有亂視，照樣映現在軟片表面，因此不能矯正亂視。此點似乎不如硬片。尤其是亂視強的人，使用軟片，一般得不到良好視力。

④ 每天必須煮沸消毒——軟片表面時常發霉或孽



一個月到眼科醫師處診查一次

則角膜浮腫。又經常戴著軟片，不摘下來，數日以後對眼睛十分不利。

不論用硬片或軟片，一個月必須檢查一次

隱形眼鏡如上所述，硬片與軟片各有優劣。軟片歷史較淺，有待改善之處尚多。

由於不斷的改善，硬片已可於裝用之初不發生異物感，軟片亦可不必要煮沸消毒。但不論用硬片或軟片，一個月須檢查一次。



8 普通眼鏡和隱形眼鏡的優劣如何？各人所見不同

普通眼鏡或隱形眼鏡的選擇重點

補償視力減退，安全而確實的方法，是戴普通眼鏡或隱形眼鏡。通常開始時先用普通眼鏡，換過二、三次以後，因視力逐漸減退鏡片逐漸加厚，戴普通眼鏡感覺不便，而改用隱形眼鏡。

一般情況下，大都由普通眼鏡改為隱形眼鏡，隱形眼鏡由硬片改為軟片。其選擇方法，值得考慮。

普通眼鏡和隱形眼鏡，究竟那一種好？茲略述其選擇重點如下。但這是站在訓練恢復視力的觀點上所作的考慮。訓練方面總希望能把眼鏡摘下來才好。



大多由普通眼鏡改用隱形眼鏡

深度近視時的選擇方法

近視分輕度、中度、深度三個階段。

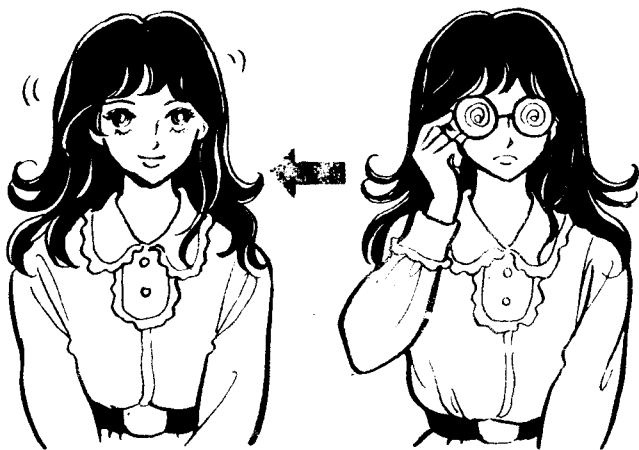
輕度有恢復可能，中度不能恢復原狀，但多少可有些微改善，深度為預防進展而需要訓練。

深度近視如用普通眼鏡，鏡片很厚，而且難以獲得良好視力，大多使用隱形眼鏡。

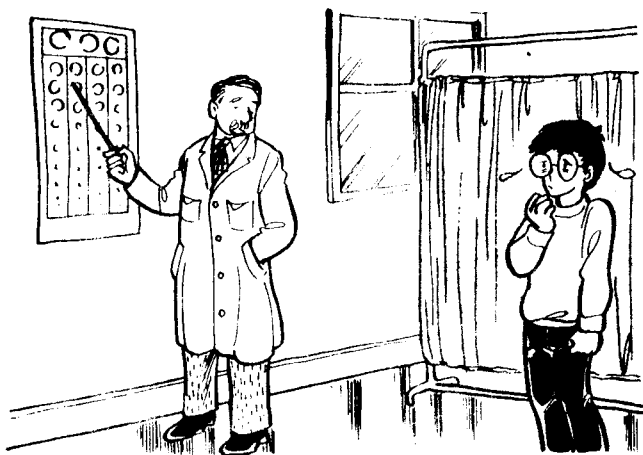
雖然是深度近視，在本中心訓練約二個月以後，有

能恢復到一·〇，以致現用的普通眼鏡或隱形眼鏡都不合用，而要改用三年前所配的眼鏡。現在可以完全不戴眼鏡，自由外出。

程度之差，人各有異。大體說來，深度近視以使用隱形眼鏡為宜。



深度近視，以使用隱形眼鏡為宜。



左右視力有差別時，即使戴上眼鏡，兩眼也難以得到相同視力。

左右視力不同時的選擇方法

右眼和左眼視力有差別的叫做不同視。如果戴普通眼鏡，因為兩眼鏡片度數不同，兩眼都難以得到適當的視力，只好遷就較壞眼睛，而把較好眼睛的視力拉下，使兩眼都對到大略相同的視力。在戴眼鏡本人來說，是採取了一種不得已的辦法。隱形眼鏡因為是密貼在角膜上，不致有此種困擾，左右兩眼的視力差雖然很大，也無需介意。

不同視的人，訓練時用鏡片，把視力好的眼睛降落到和視力壞的眼睛，略同的程度。慢慢把壞的一方面恢復，同時減低鏡片的度數。最後把鏡片撤掉，兩眼一起訓練。

經訓練能夠恢復，固然最好。如果是白內障等症，訓練無濟於事，此種不同視以佩戴隱形眼鏡為宜。



輕亂視可以用普通眼鏡矯正

強亂視時的選擇方法

輕亂視用普通眼鏡可以矯正，強亂視不能。勉強矯正，稍微偏一點，固然可以看見，但沒有實用價值。用硬片隱形眼鏡可以矯正亂視，用起來也舒服。軟片隱形眼鏡因為很軟，密貼在角膜上，亂視依然存在。所以對強亂視的人，硬片隱形眼鏡最好。

強亂視的訓練方法，是利用鏡片，把亂視部分補正，恢復其近視部分。亂視用本訓練不能癒癒，依舊存在

。所以亂視強而為深度近視的人，以使用硬片隱形眼鏡為宜。
眼球振盪時的選擇方法



亂視最好用硬片隱形眼鏡，軟片較不適宜。



作近業多的人，普通眼鏡比隱形眼鏡好。

弱視且眼球振盪（眼球一直在動）時，戴眼鏡眼球仍然振盪，和眼鏡在動一樣，視點不定。這種人使用隱形眼鏡，有時可以獲得良好視力。眼球振盪，施行訓練有時好一點，有時完全一樣。應去專門醫師處診治。

苛用眼睛時的選擇方法

不斷看近處的人，戴普通眼鏡比隱形眼鏡好。而且較之使用能看得很清楚的眼鏡，莫若選擇度數淺一點，約看○·四至○·五的眼鏡，最為適宜。

讀書做事，應使眼睛常常有休息時間，過分疲勞，使效率降低。

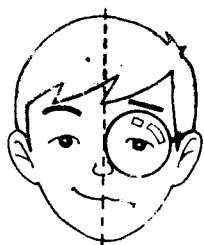
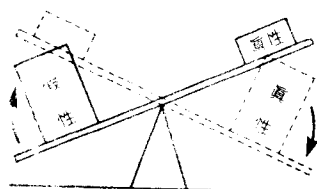


9 假性近視，施行訓練，短期內一定治癒

在變為真性近視之前

有人說假性近視的期間通常是三個月。但是作父母的，在觀念上往往有需要修正之處。很多家長認為只要父母本身眼睛好，小孩縱然得近視，無論到什麼時候，總不過是假性近視。遺傳下來的近視才是真性近視。

其實，由假性近視變為真性近視的期間，有長有短。原因第一是生活環境不同，其次是年齡體質不同。當然近視進展的快慢亦各有異。



假性變成真性的期間，各人不同。

假性近視並非一日之間，突然變成真性近視，乃逐漸演進而成。起初是假性九比真性一，漸漸變為八比二，七比三，然後反過來變為假性三比真性七，二比八，一比九……終於成為完全的真性近視。

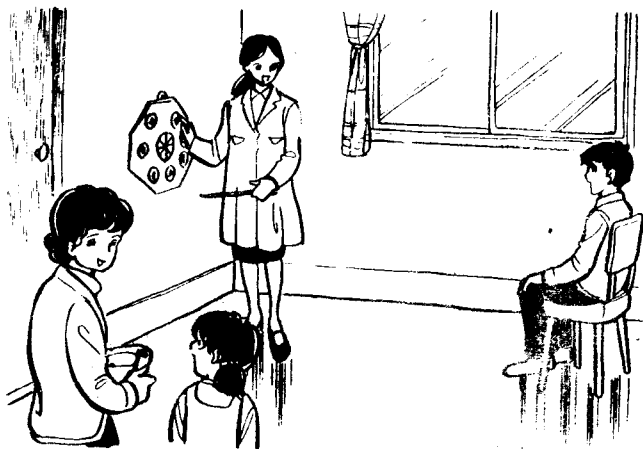
最重要的是早期發現，早期採取對策。

快的人兩星期內恢復視力

如果發現得早，在○·八或○·九時，開始訓練，大約兩星期內，便可恢復視力。

在「寓訓練於日常生活之中」，曾介紹很多實例。

三 經變成真性近視，就太晚了嗎？



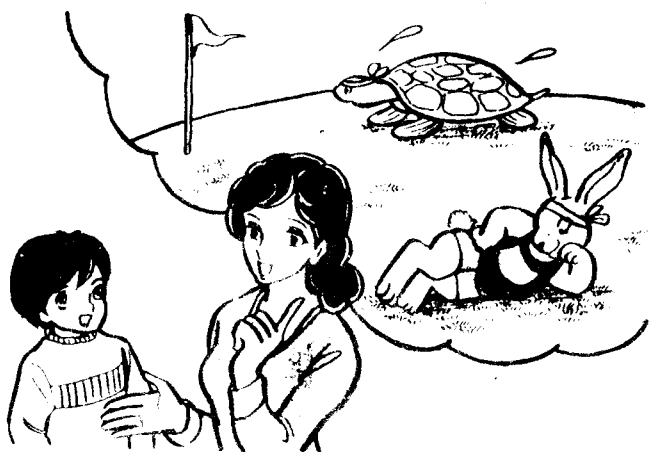
請眼睛訓練，按肉體言，小孩的條件較有利，按精神言，大人的條件較利。

恢復到正常的視力，或恢復到不用戴眼鏡的視力。這種實例很多。

訓練同時，改善日常生活，實屬必要。有人說：「小孩好起來快」，固然不錯，按肉體說，小孩條件比大人好。但是按精神說，往往有相反的情況。譬如高中以上的學生，具有堅強的目和意志，能勝過一切，是他不同之處。如考汽車駕照，或就職考試的身體檢查等，專心專意求其通過，認真訓練。即使兩星期不到，最多一個月，必得發揮其特殊的效果。



訓練要有堅強的目的和意志



視力恢復的訓練，需要努力，並有堅強的意志。

著還在假性近視的期間，作恢復視力的訓練和改善日常生活，可以及早恢復視力。如果已經到了真性近視的階段，是否太晚了呢？不！不要灰心，請讀第4章，便知端詳。

只要有堅強的目標和意志，繼續訓練下去，保證可以作合格的飛行員或空中小姐。一向用慣了的眼鏡可以撤去不用。這種事例很多。

自認是無法治癒的遺傳近視，經施行本書所述的訓練，獲得恢復，特撰文稱頌者，不下數千人之多。他們起初並非確信本訓練可以恢復視力，僅持以半信半疑、姑且試驗的態度。不料經過一、二個月以後，覺得自己的視力確在逐漸恢復，信心因之增強，長久以後居然圓滿達到目的，在龜兔賽跑的故事中，我們要作烏龜式的努力。

10 體質虛弱的人，眼睛不易恢復健康

體質虛弱的原因何在？

俗語說人由環境造成。體質虛弱（無力，容易生病），當然和環境有關。

「近來身體沒什麼毛病，就是沒有力……。」這樣說的人很多。小孩如此，大人也如此。

小孩究竟在什麼環境下，會造成這樣虛弱的體質呢？就日本而言，現在國民一般的生活水準，較戰後不久，升高很多，一切都很方便，但另一方面卻造成體力減退的原因。

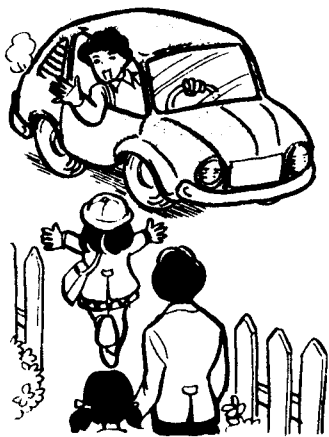
觀察在這種環境下培養出來的，所謂「現代孩童」，他們的性情和體格，都很適應現在的環境。身高、體重等蒸蒸日上，但運動能力、調整力、筋力、持久力等，凡屬於體力方面者卻在減退。這是

根據學校體力調查結果所證明出來的事實。

這不僅是社會環境的問題，家庭環境對孩童更有莫大影響。往往在一般家庭環境中所培育出來的許多孩童，並非「不會運動」，乃是「不喜歡運動」。

有些家庭過分保護兒女，生怕小孩跌傷，而不許他們自由玩耍。有些家庭取過分放任主義，往往培養

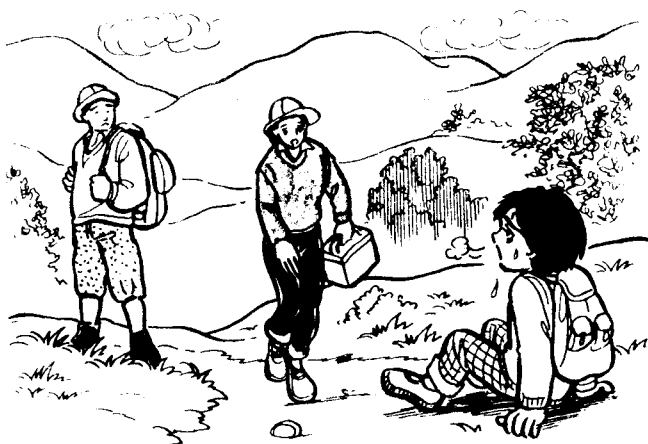
些不喜歡運動的孩童。運動不足是體質虛弱的最大原因。



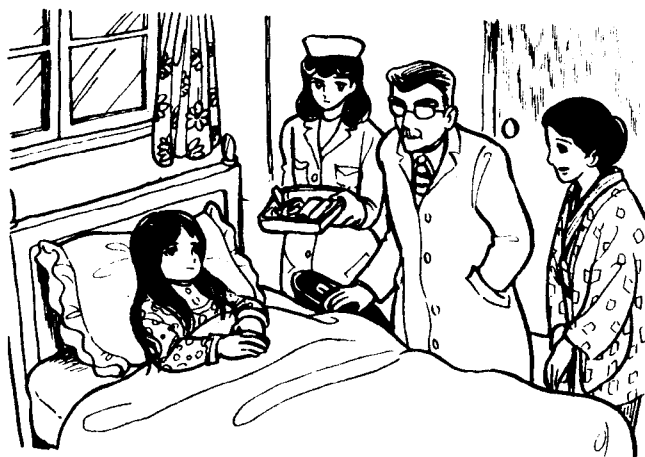
舒適的環境，產生虛弱的體質。

視力也是體力之一

預防近視，在可能的範圍內，應避免例如：睡眠不足，或長時間作細微工作等，一切直接能使眼



培養出體力不足的孩童，是父母的過失。



身體健康欠佳，無法期望視力的恢復。

睛疲勞的事情。

說話回來，無論對眼睛如何注意，基本上如果身體健康欠佳，一切歸於空談。

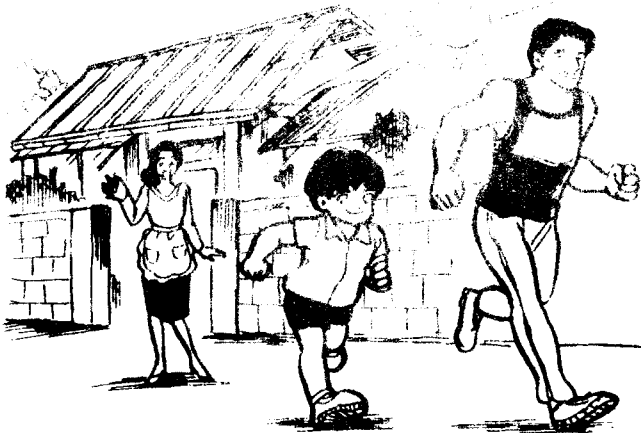
體質虛弱，很自然地，性情趨於沉默。大部分時間關在家中，看電視、讀書或看小說等，養成許多使眼睛惡化的習慣。

飲食方面，因為不喜歡吃而不吃，會危及生命。同樣地，因為不喜好運動，整日深居家中，則意志消沈。視力屬於體力之一，運動不足，當然視力也隨之衰退。

保護眼睛，需要營養和運動。運動不足，食慾減退，即不能充分攝取營養。久而久之，眼睛自然



改善環境，使體質滋養。



稍微注意日常生活，有助於體質改善。

失去健康。

體質虛弱，而獨眼睛健康，殆為不可能之事。

要體力健壯，只須注意身邊的一些小事

體質健康與否，一部分來自遺傳，難以改變。但大部分如前所述，來自環境，環境是可以改善的。體質虛弱的原因，已敘述甚詳。歸根究底，只要在日常生活上稍加注意，大部分可以避免。對體力不足的孩童，希望家長試作以下檢討。

① 早睡早起——虛弱的孩童，大多喜歡晚上不睡，早晨不起，白天表現十分懶散。培育健康的孩童，須養成早睡早起的習慣。

② 打起精神，多作戶外活動——整天關在家中，身體自然遲鈍。常作一些戶外活動，至少到公園散步，以健全身心。

③ 幫作家事——孩童最喜歡幫大人作事。不管他會不會，常常叫他做，至少成爲他的運動。

以上係針對孩童而言，大人同樣需要活動。但運動必須要量力，選擇適合於自己健康狀態的項目，避免作過份激烈的運動。

11 爲增進眼睛的健康，應攝取必要的食物和營養

酸性食物和鹼性食物應配合攝取

人體帶弱鹼性。如果吃酸性食物過多，血液中鹼性濃度降低，發生所謂酸性中毒症。不僅如此，眼角膜、睫狀肌、鞏膜等，發生微妙變化，造成容易變成近視的結果。

問題是酸性食物，大多是成長中的孩童所喜歡吃的東西，容易食之過量。父母應注意此點，讓孩童們多吃點鹼性的食物。

酸性食物和鹼性食物大致如下：

〈酸性食物〉

蛋黃、乾酪、雞肉、豬肉、牛肉、麵包、花生、啤酒、乾魷魚等。

〈鹼性食物〉

牛乳、蛋白、大豆、青菜（菠菜、白菜

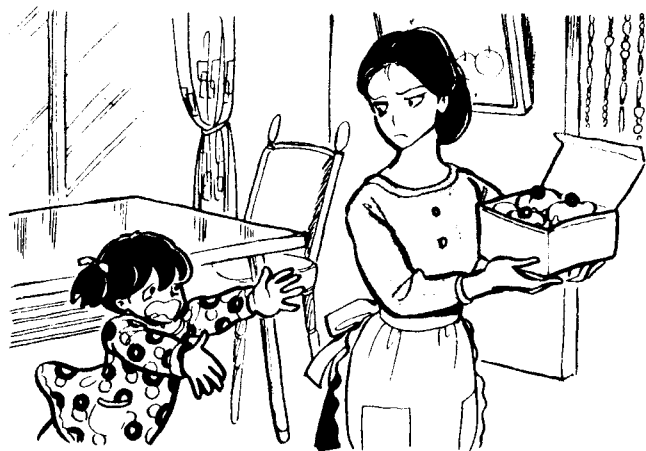
、蘿蔔、胡蘿蔔、洋白菜、黃瓜、豌豆等）、香蕉、橘子、草莓、蕃薯、香菇等。

糖果對眼睛不好

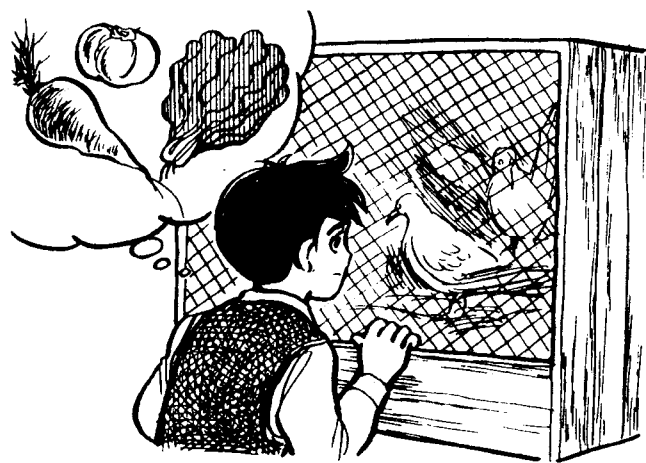
糖吃多會蛀牙，對眼睛也不好。糖分的代謝需要維他命B₁。糖吃太多，消耗身體中的維他命B₁。維他命B₁不足，易發生視神經炎。



吃飯要考慮營養的配合



糖吃太多，是發生眼疾的原因。



維他命 A 不足，身體的發育停止，並發生夜盲症。

糖有減少身體內鈣質的作用。鈣質和眼球的形成極有關係。鈣質不足，影響鞏膜彈力，眼球容易伸張而發生軸性近視。
難得在體內攝取的鈣質，不要因吃糖過多而無謂地消耗。

維他命A不足，發生夜盲症

維他命A不足，身體會停止發育，且發生夜盲症或其他眼睛的病症。所以每天必須攝取少量維他命A。吃多無妨，過多的量可以積蓄在體內。

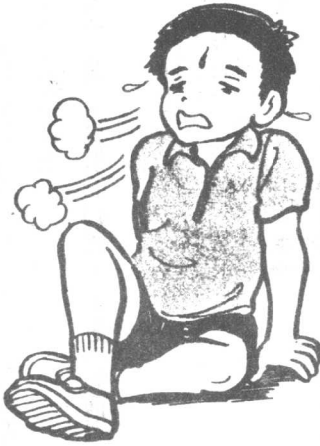
烹飪溫度雖高，維他命A，亦不致失去。只是怕酸，不可醃醋。

〈含有唯他命A的食物〉

胡蘿蔔、菠菜、花生

、葱、蕃茄、荷蘭芹、青豆、萵苣、蘿蔔菜、辣椒、大豆、肝油、牛油、蛋黃、鱈魚等。

維他命B₁不足，發生視神經炎



維他命B₁不足，孩童身體容易疲勞。



鈣是發育期間的孩童，不可缺少的營養素。

維他命B₁不足，胃腸軟弱，食慾衰退，因此身體懶散，容易疲倦，發生視神經炎。

維他命B₁和維他命A不同，過多的量不能在體內積蓄，所以必須每天進食少許。維他命B₁會溶解在水中，所以煮沸的菜大部分流入湯中。

青菜切好以後，不要在水中浸泡太久，以免維他命B₁流失。

〈含維他命B₁的食物〉

稻穀的胚芽、米糠、酵母、火腿、豆類、豬肉、綠黃蔬菜、鯡等。

維他命B₂不足，容易發生眼病

維他命B₂不足，消化吸收不良，妨碍身體的發育。容易產生口角炎、口內炎、口唇炎、皮膚炎、眼病等。

維他命B₂抗酸、抗熱能力較強，抗鹼、抗光能力較弱。有溶解在水中的性質。

〈含維他命B₂的食物〉

牛乳、乾酪、肉類、蛋黃、綠黃蔬菜、海草類、鰻魚等。

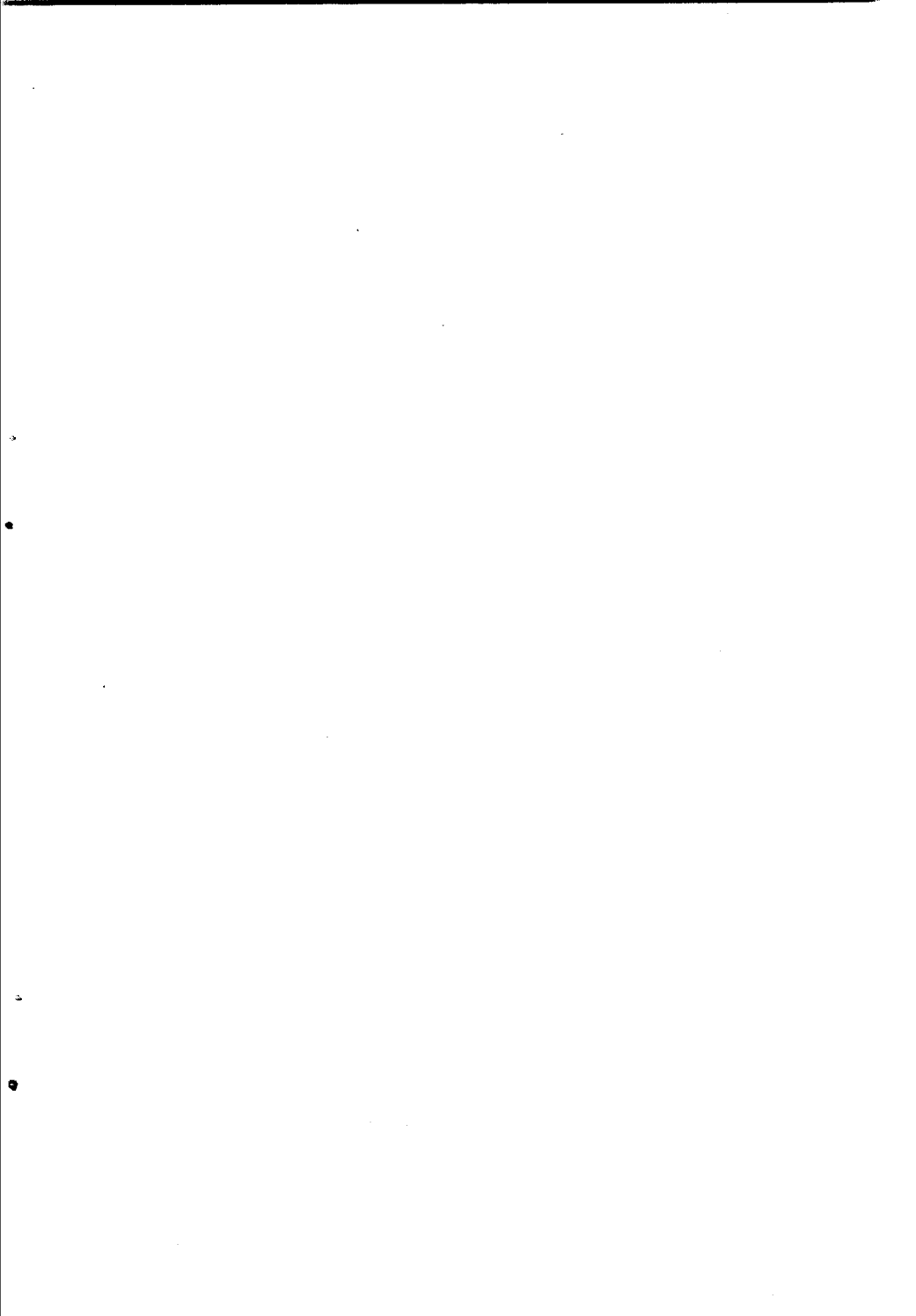
鈣不足，影響眼球

鈣不足，影響齒、骨和眼球的發育。尤其是在成長時期的孩童，鈣是不可缺少的一種營養素。酸性食物或甜物，食用太多時，使鈣的作用惡化，須特別留意。

食用鈣質雖多，如不能消化吸收，仍發生鈣不足現象。例如菠菜中含溴酸，和鈣化成溴酸鈣，不溶在水中，即不能被人體吸收。

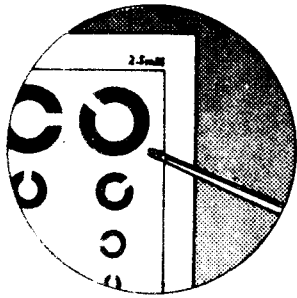
〈含鈣的食物〉

乾酪、大豆、牛乳、蛋黃、小魚等。



第3章

可以在自己家裏 作的視力恢復訓練方法



1 視力恢復訓練照這樣作

恢復視力的原理

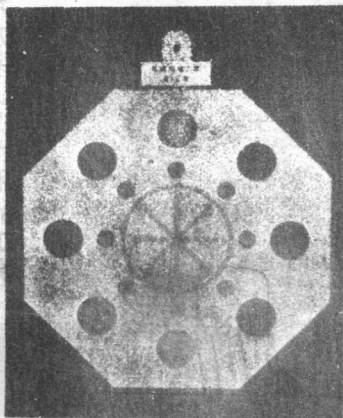
視力恢復訓練是將①望遠訓練法，②水晶體體操法，③眼睛的健康體操，三者作有效的組合運用。各項的目標如下。

①望遠訓練法——晚上看天上的星斗，白天看青翠的遠山。養成這種習慣，可以預防視力減退，是早已熟知的方法。但是只向遠看，效果不彰。本書所說的望遠練習法，不僅是朦朧地觀看遠處，還要具有強烈的意志和感情。努力把遠處看不清楚的東西，一定要尋找出來。這種精神集中的凝視，成爲由受大腦支配的自律神經中樞而來的一種神經刺激，加在睫狀肌上，放鬆睫狀肌的緊張情況。反覆這種動作，擴張眼睛的遠近調節範圍。

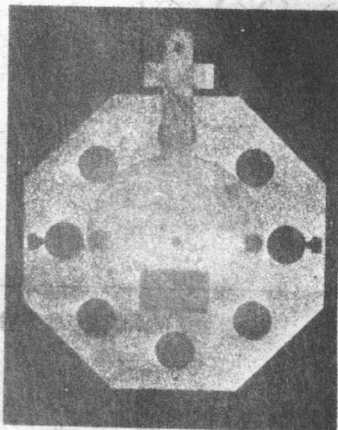
②水晶體體操法——忽而看近處，忽而看遠處，使水晶體忽而變厚，忽而變薄。反覆這種動作，刺激水晶體的睫狀肌，使之漸漸柔軟。終於能自己控制水晶體的厚薄，恢復眼睛的遠近調節機能。

③眼睛的健康體操——爲擴大視野，使眼睛發揮活潑的動作，在很短時間內即可作完的簡單體操。體操的順序和效果詳述於後。

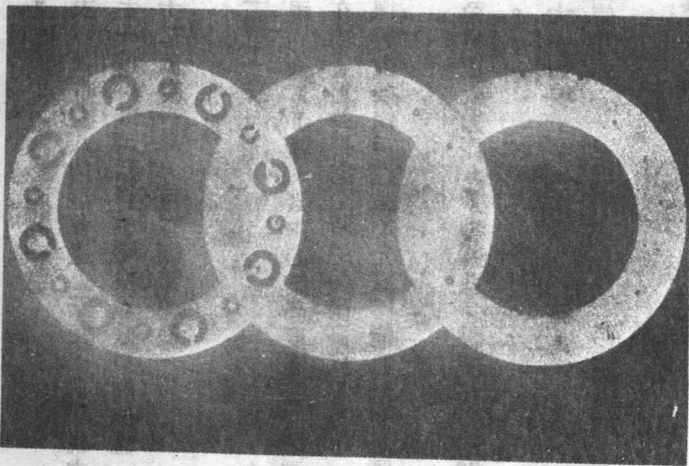
以上三種方法，組合運用。不論何人皆能繼續不斷，長久維持。爲期能獲得更大的訓練成果，對訓練原理，希望先具有正確的瞭解。



◀ 本體 (正面)



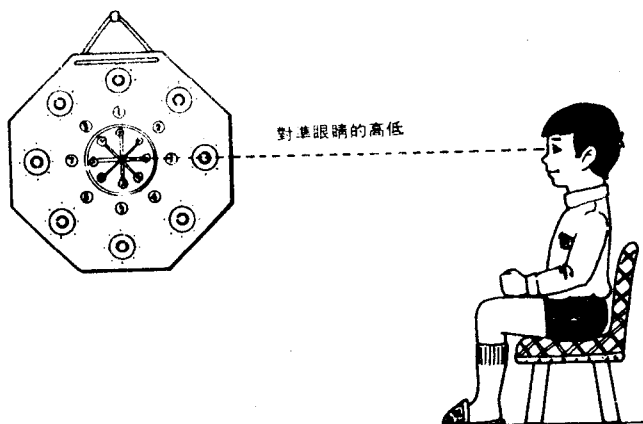
本體 (反面) ▶



家庭用視力表A II型

視力恢復訓練所用的工具

視力恢復訓練，用上頁照片所示的八角形視力表A II型，配以錄音帶的音響。



安裝位置使眼睛高低恰好對到視力表中心

視力表A II型在八角形各邊上安裝。測驗視力的「環」，用手一按，就可以自由變換該缺口的位置。「環」的大小十二個為一套，可以隨時更換。

訓練的準備工作

裝設視力表A II型，其中心的高度應保持與訓練中姿勢（坐在椅子上的姿勢）時的眼睛高度相等。

並選擇光源或窗戶進來的光線不能直射到眼睛的地方。

請避免只把視力表A II型照明，需使整個房間有足夠的亮度。

房間大小需要三至五公尺。不夠大的，二·五公尺可以勉強使用。

訓練的具體方法

① 邊看第一號「環」，邊向後退，直到「環的缺口模糊

不清爲止。由該處向前移動約五十公分，靠裏端坐在椅子上（如果正坐，可能不需要向前移動）。
②把手輕輕放在膝蓋上，後背和頸項伸直、挺胸，放鬆肩膀和身上各部分的力量，摒棄一切雜念，專心凝視前方。

③凝視視力表上第一號「環」廿五秒鐘（訓練用錄音帶指出正確的時間，沒有錄音帶時，約略的時間即可）。

④對「環」的凝視須出於自然。不可眯小眼，猛眨眼皮、把臉扭轉、或身體前傾等。

⑤在廿五秒鐘內，如能看清缺口，後退約十公分。再凝視廿五秒鐘，到沒有自信能看清缺口的時候，向前靠近約五公分。

⑥左手（右手亦可）向前伸出，到較眼睛稍高，前方十五公分的位置。凝視五秒鐘。

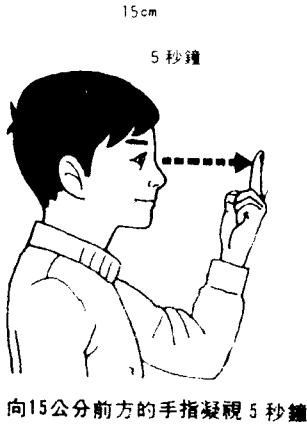
⑦然後看視力表上第二號「環」，凝視廿五秒鐘。在廿五秒鐘內，如能看得清楚，倒退約十公分，到看不見缺口位置時，向前靠近約五公分。

⑧再凝視手指五秒鐘。依序作下去，直到看完第八號「環」。反覆三圈十二分鐘，或二圈八分鐘，訓練即告終了。

再作後述「眼睛的健康體操」，消除眼睛的疲勞。

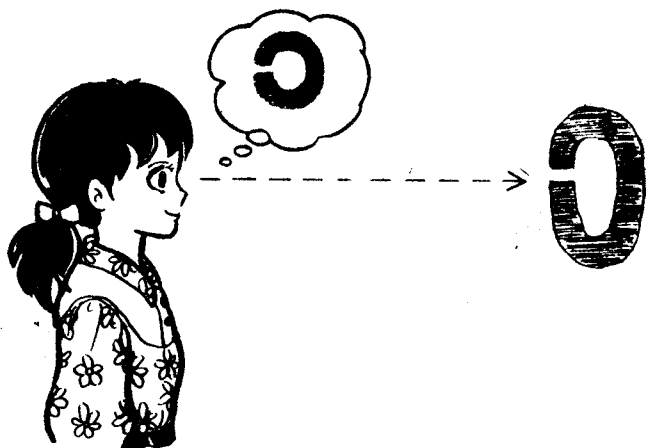
訓練時應注意的事項

作訓練的目的，並非要看出「環」的缺口何在。乃是端正姿勢，聚精會神，凝視前方，要尋找朦朧不清的



「環」的缺口。

訓練的次數，小學生以下每次二圈（八分鐘），一日二次。小學高年級或中學生以上，每次三圈（十二分鐘），一日三次。按一定的間隔施行。



精神集中，儘量求其能看見一點。

例如早晨一次，回家後一次，晚飯後一次。要選擇心情沉著，精神容易集中的時間。避免睡覺前光線暗而眼睛疲勞的時間。

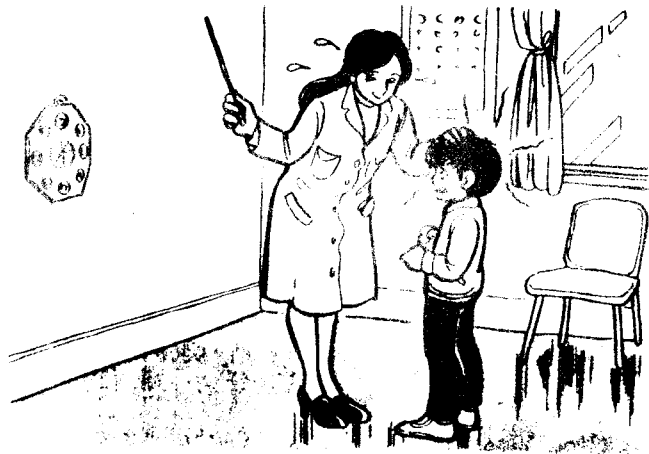
好眼睛的人，為預防視力減退而訓練，則一天一次，合併作「眼睛的健康體操」。

在開始訓練之前，應先請醫師診視。因為視力減退的原因，不限於近視或假性近視，也可能由於眼睛的病症，或其他原因而發生。

小孩訓練時，父母應注意的事項

①瞭解訓練原理——如本章開始所述，訓練原理務須瞭解。告知小孩訓練重點，目的不在指出「環」的缺口何在，乃在瞭解可望見的距離內，努力尋找「環」的缺口，並如何發揮自己的意志，能作更清楚的分辨，藉以恢復視力，才是訓練的重點。

每天作此單調的訓練，孩童一定感覺枯燥乏味。



② 凝視要作得徹底——以下各項應注意避免。
瞬眈小眼，或猛眨眼皮。

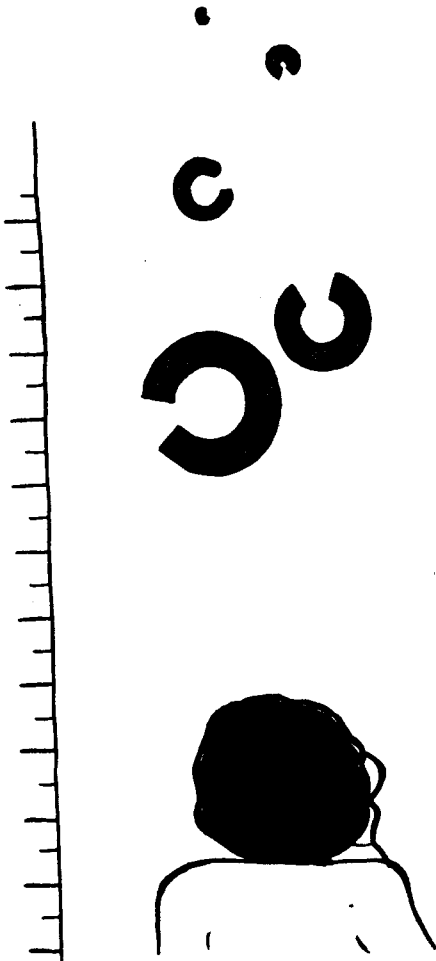
看不清楚，不可以洩氣。

- ① 不仔細看「環」，亂猜缺口的位置。
- ② 內看「環」時彎背，身體向前傾。
- ③ 左顧右盼，含混回答缺口的位置。
- ④ 只在朦朧的看，而沒有發揮堅強意志的作用。
- ⑤ 嚼泡泡糖，身體動來動去。
- ⑥ 樹立訓練計畫——事先擬定計畫，每天二次或三次，在合適的時間訓練，不可間斷。縱然有時厭倦，也要勉勵孩童維持下去。
- ⑦ 要有毅力——每天訓練，絕不間斷。為增進並保護孩童的視力，並養成其堅忍不拔的毅力。
- ⑧ 耐心不懊惱——小孩表示厭倦時，不可懊惱。「我們如此用心期待他好……真令人遺憾……」、「眼睛這樣下去將怎麼辦……」等。小孩十分敏感，這種態度，對他可能產生反效果，越使視力減退。尤其是低年級孩童，可能整天因此而鬱悶不樂。所以父母必須有耐心，不可懊惱。

自己訓練時，應注意的事項

到上小學或中學以後，可以自己訓練。有如在「訓練的具體方法」所述，凝視廿五秒鐘，如果能看清楚「環」的缺口，每次把距離拉遠十公分，直到朦朧看不清楚「環」的缺口時，靠近五公分。就在此處，聚精會神，凝視該「環」即可。

神經質的人，可能因看不清楚而洩氣。所謂視力乃辨認的能力，俗語說：「眼睛是靈魂之窗。」眼球和腦細胞共同作用而辨認物體的形狀和姿態。只要在朦朧之間，好似辨認出缺口的方向，就可以把距離拉遠一點，改善視機能，並提高大腦的認識能力。不要洩氣，一定要堅強作下去。



2 對恢復視力者的忠告

對弱視施行恢復訓練的人

弱視由近視、遠視、亂視、混濁、斜視、不同視等，種種原因而發生。用鏡片矯正，也得不到正常的視力（一·〇以上）。希望在幼年時期，及早發現。趁其尚在發育期間，恢復網膜感度。及至發育完成，則恢復希望大減。務希能早日發覺爲善。

恢復方法，使用能獲得最大視力的普通眼鏡或隱形眼鏡，兼施訓練，以期視力改善。

弱視的人，在施行恢復訓練之時，應注意以下各點。

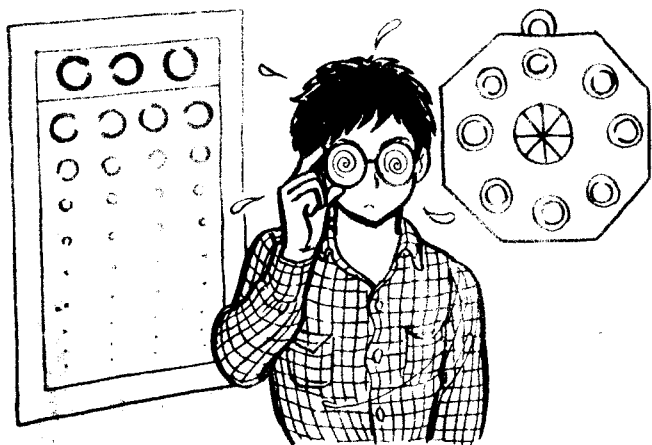
①用普通眼鏡作完全矯正。但左右視力差甚大的不同視、亂視、深度近視、遠視等，應使用隱形眼鏡。

②斜視、左右視力差很大，或眼球振盪的人，頗難痊癒，訓練期間則需要很長。

③發育完成後，改進常受困擾。

不論如何，應先經醫師診察。弱視專門的醫師不多，可能走遍各處，無法醫治。很多人因此而灰心。但依正當的處理和訓練，仍可恢復。舉例如下。

丁孩童（六歲男生）起初在尚未接受訓練之時，視力只有〇·〇四。曾經在有名的大學醫院配過隱形眼鏡，視力矯正到〇·二，再高即無能爲力。父母在無可奈何之際，抱著試驗的心理讓小孩接受視力恢復訓練。



越是深度近視的人，越盼望能恢復視力。

經三個月後，肉眼竟能見到○·二，使用隱形眼鏡可以看到○·○，父母爲之驚異。經數度去大學醫院檢查，證實孩童確能看到一·○無誤。

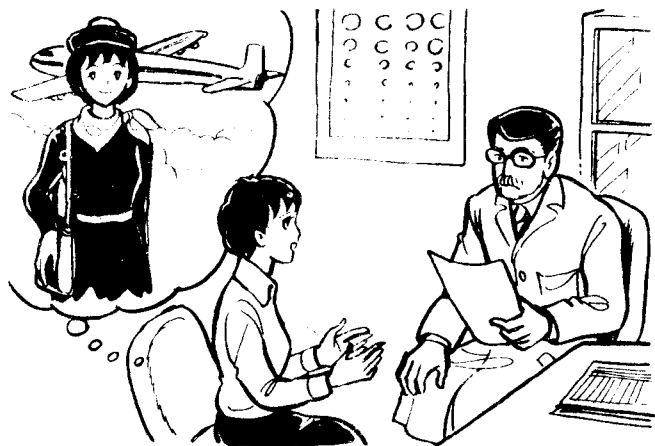
一則年齡小，一則全心全力接受訓練，是造成如此奇蹟的原因。弱視真的完全沒有希望嗎？最多只能作一點補救嗎？不經訓練，無法斷言。爲小孩的前途著想，不要灰心，且來一試！

對深度近視施行恢復訓練的人

防止視力減退，欲使之恢復，最重要是早期發現、早期訓練。實際前來要求恢復視力的，大多已是深度近視的人。

大多數的人，雖然沒有正常視力，但戴付眼鏡，在生活上即不感覺任何不便，以致沒有施行訓練的意念。相對地，深度近視的人，但求能獲得些微進展，甚至只求不再繼續惡化，持有堅強意志，前來認真訓練者，卻不乏其人。

訓練效果十分顯著，深深感受到自己在生活中視力恢復的程度。例如照鏡子刮鬍鬚可以不用眼鏡了！在大街上走路可以不戴普通眼鏡，也不戴隱形眼鏡了！這是多麼令人高興呀！



希望報考飛行員或空中小姐，視力不佳是致命的一關。

但深度近視，各人差別很大，並非凡接受訓練者都能恢復。同為深度近視，也有訓練不好的情形。大體說來，水晶體的屈折率約為六D的人，可以接受訓練。所謂六D大略是開始使用近視眼鏡以來，已換過四、五次的人。

不論如何，視力在○·一以下者，為防止繼續惡化，奉勸及早施行訓練。

深度近視的人，因近視時間已久，訓練通常較普通人需要更長時間。縱然只恢復到本人能有的某種程度，但已經需要三至六個月之久。有一位女生，視力原只有○·○四，連續訓練三年，現在恢復到○·六。只要意志堅強，長期訓練決不是徒勞無功的。

對希望作飛行員或空中小姐的人

要獲得有效果的視力改善訓練，最重要的是要立定一個「目標」。

夢寐以求的事情，欲使其實現，如果視力是不可缺少的條件，每個人自然會努力追求。例如，有許多接受訓練的人，其中大多懷有報考飛行員或空中小姐的目標。

飛行員考試要檢查夜間視力、深視力、眼位、眼球

運動、色診、近距離視力、遠距離視力、視野、眼壓等。其中一項不合格，即不通過。競爭率太高也是原因之一。

空中小姐的肉眼須○·一，使用隱形眼鏡矯正視力須爲一·○。有的航空公司只檢查使用隱形眼鏡的矯正視力。國外之航空公司要求肉眼在○·二以上或○·五以上者各有不同。

考試一次不通過可以考第二次，二次不通過可考第三次。但總要趁早使眼睛合格，不要因視力不佳而被淘汰。

飛行員和空中小姐，在精神和肉體方面，都屬於猛烈的職業，不僅著重視力，身心健全同樣重要。

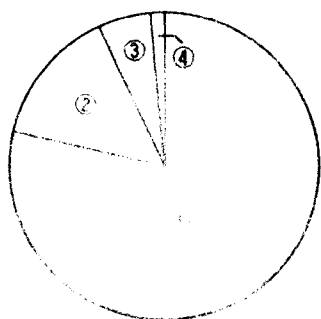
對讀書時間太長的人，預防視力減退方法

考試壓力年年加重。高年級的小學生，每天最少讀書約二小時，讀書三至四小時者已不足爲奇。

青少年近視，由於遺傳的先天性造成，無法於後天防止者，實際只不過佔百分之三至五。其他多爲作近業所造成。這是因爲作近業過多時，由於水晶體必須持續保持強烈調整之狀態，而產生惰性所致。其預防方法，不外注意不使在強烈調整之狀態下，持續過久。此乃在上述生活環境下，不易作到之事。

讀書應注意之事項，已詳述於第2章。茲就更簡單而容易作到，爲預防視力減退所應遵守的事項，略述如下。

讀書寫字，眼睛要距離桌面三十至四十公分。每讀三十分鐘向遠處看一次。所謂看遠處，如看一個根本看不見的東西，則毫無效果。須選擇一個在聚精會神注視之下，能夠看到的大小和距離以內的



〈高中學生近視的害處〉

- 1 看不清黑板的字
- 2 學習效率降低
- 3 因頭痛等，注意力不能集中，學習不能持久
- 4 學業成績降低

視力減退對學業的影響

東西，努力地去看。距離最小應為三公尺。視力低的人，可以把很大的字剪下來，貼在牆壁上，作為所看的目標。

視力已開始減退的人，可從窗外的遠景，或夜晚天空的星斗，作為所看的目標。但有時陰天下雨，故不如仍選室內的東西作為看的目標，較為適宜。

力減退影響讀書效率。保持良好的視力，才能使讀書成績蒸蒸日上。

眼睛的訓練，和讀書一樣，持久方見效果。視

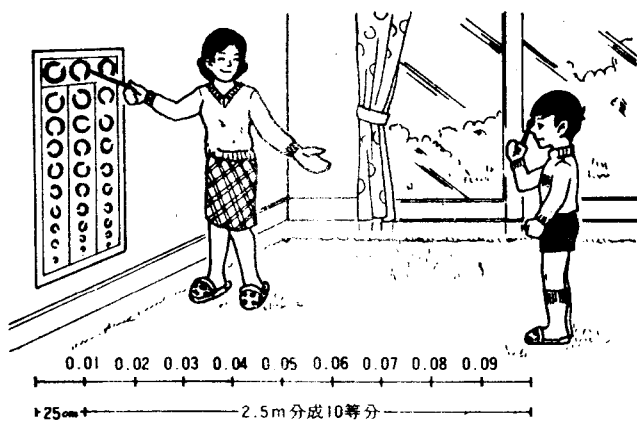
預防視力再減退的訓練方法

除恢復視力以外，另有一個同樣的顧慮，恢復以後會不會再度減退？視力恢復之後，還要在某種程度下，繼續適當的訓練，維持已恢復的視力，使其不要再度減退。

繼續訓練的程度如下。

- ① 同樣的訓練每天照作，繼續一個月。
- ② 如果沒有視力減退的趨向，每天作一次，繼續一個月。
- ③ 如果沒有視力減退的趨向，每兩天作一次，繼續一個月。
- ④ 如果沒有視力減退的趨向，每四天作一次，繼續一個月。
- ⑤ 如果沒有視力減退的趨向，每星期作一次，繼續一個月。

- 定。
- ④ 看視力表，姿勢要自然。不要眯小眼，或身體傾向前方。
- ⑤ 站或坐在距視力表二·五公尺的地方。



如果看不見0.1的「環」，每一次向前移動25公分再看。

照此順序，慢慢減少訓練次數。以後則作為預防性質的訓練，約每星期作一次即可。惟不注重日常生活，是視力再度減退的主因，須特別留意。

每星期一次，作家庭視力檢查

每星期規定一天，作眼睛的視力檢查。正確的視力檢查固然要仰賴醫師，但若只想知道視力，則在自己家中也可以作簡單的測驗。

自己家中的測驗，對正在作視力恢復訓練的人而言，不僅可用來測知視力的恢復情況，對他持續進行這種單調乏味的訓練，也是一種鼓勵。家中用二·五公尺的視力表，按以下方法，全家都可以試作測驗。

- ① 把家庭用視力表，貼在距離二·五公尺，不受日光直射的地方。
- ② 使視力表上一·二的「環」，和眼睛在同高的位置。
- ③ 測驗視力的時間和地點不要變動，室內的照明保持一

2.0												
1.5												
1.2												
1.0												
0.9												
0.8												
0.7												
0.6												
0.5												
0.4												
0.3												
0.2												
0.1												
0.09												
0.08												
0.07												
0.06												
0.05												
0.04												
0.03												
0.02												
測定 次數	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次	8 次	9 次	10 次	11 次	12 次
月												
日												

視力記錄表 (右眼用紅色，左眼用藍色)

⑥ 先後用手遮蓋左右眼睛，三秒鐘內所看到的結果，作為視力。

⑦ 如果看不見○·一最大的「環」，每次向前移動廿五公分，再看○·一的「環」，到模糊能看到的
位置為止，決定大致的視力。(從二·五公尺的位置開始，每向前移動廿五公分，各為○·○九，
○·○八，○·○七……等)。

⑧ 視力表要時常更換，以免記住了「環」上缺口的位罝。

測驗出來的視力，畫成圖表存查。

視力在睡眠時，或身體情況改變時，常有些微變化。以上相差不過二段，無足介意。要再恒久繼續，作此定期性的測驗。

家庭用視力表有助於預防視力減退

家庭用視力表，也可作預防視力減退的「兩分鐘訓練」使用。原理和視力恢復訓練相同，方法十分簡單，兩分鐘即可作完。

「兩分鐘訓練」，方法和注意事項如下。

① 距離和照明都和測驗要領相同。除左右兩眼視力差太大(三

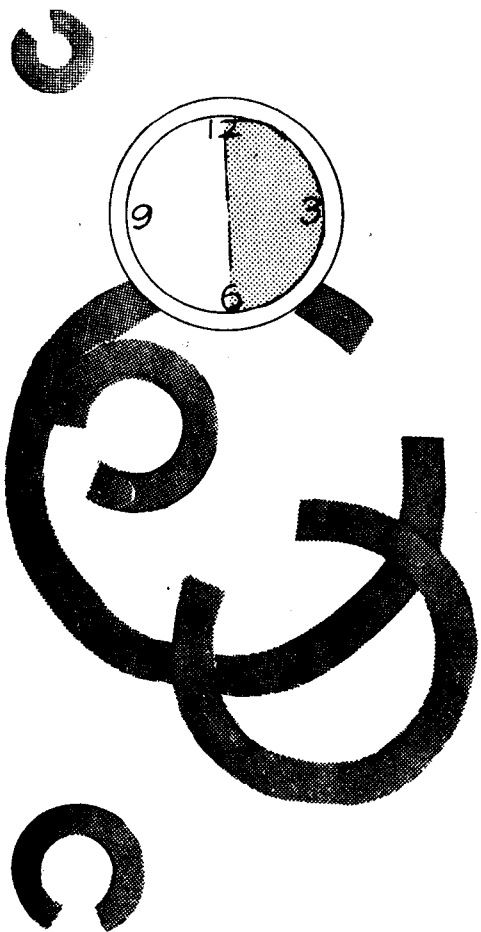
段以上)者外，兩眼一同施行。

② 假設○·四的「環」可以看見，○·五以下看不見，則向朦朧不清的○·五的「環」凝視三十秒鐘。漸漸直到○·五這一段的「環」都能看見以後，轉移到○·六的「環」。照同樣的要領，繼續作下去。

③ 視力表常常換新，避免背熟「環」的缺口。

④ 讀書寫字，每三十分鐘，作一次這種訓練。

⑤ 訓練後作眼睛的健康體操(詳述於後)，消除眼睛的疲勞。



3 眼睛的健康體操

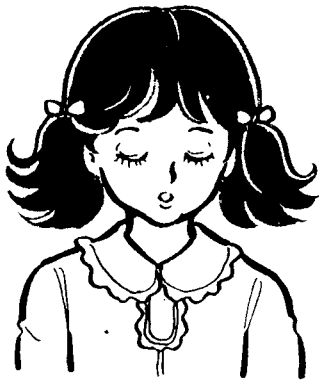
不論大人小孩，都很容易作的一種體操。使眼睛休息一下，作用更為靈活。

〔①至②體操的效果〕 瞳孔依光線強弱而縮小或擴大的動作，和睫狀肌一同受神經的支配。在神經支配的影響下，睫狀肌發生動作。本體操目的是使作用遲鈍的睫狀肌變為靈活（遮蓋眼睛時，不要壓住眼球）。

〔③至④體操的效果〕 近視的人，睫狀肌動作遲鈍，不能隨心所欲對正焦點。較之正視的人轉動不靈。因此，作太陽穴到耳垂的按摩，並把眼球轉來轉去。反覆操作，使焦點的對正漸趨良好。視力弱，有時感覺肩膀僵硬或頭痛。作肩部和頭部的運動，使該肌肉鬆弛，透過交感神經，消除眼睛的緊張。



① 輕輕閉上眼睛，用手掌的凹處對正眼球，把眼睛蓋上，數到15。



② 把手拿開，約作十次眼睛的開閉，慢慢加強。



④ 食指按摩到耳朵下部以后，用力揉耳朵下面的两边。



⑤ 用食指按太阳穴，向耳朵后部转动（作太阳穴到耳朵的按摩）。



⑥ 接着，把眼球向上看。



⑦ 两手托住下巴，不叫脸部转动，眼球向上看（活动眼珠的体操）。



⑧ 再向左看。照样顺序各作3次。
再把眼珠向右转3次。



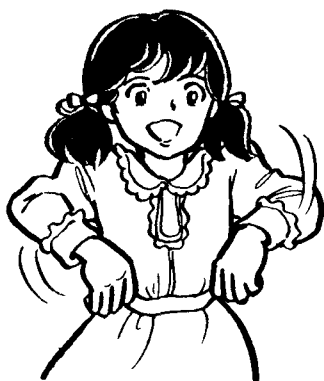
⑦ 同样，再向右看。



① 同样，再向左转3次。



⑨ 把头垂低，碰到肩和胸的样子，
向右转3次（旋转头部的体操）。



⑫ 同樣，手腕向後旋轉3次。



⑪ 把肘部輕輕彎曲，手腕向前旋轉3次（最後作肩部的體操）。

以上由①至⑫各步，在讀書餘暇，或視力恢復訓練以後，都應該操作。所需時間不過二、三分鐘，應可不慌不忙，從容操練。



第4章

我的眼睛是這樣好起來的



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

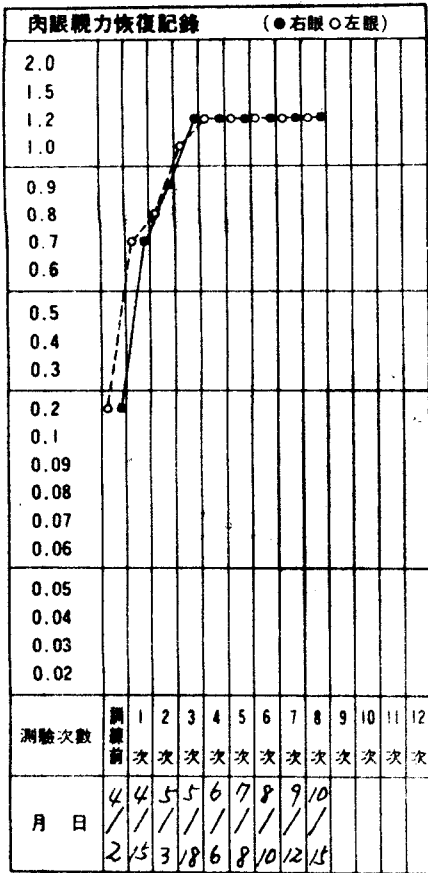
夫妻同表謝意（父親來信）

宇木田道子（四歲）

訓練前肉眼視力 右○·二，左○·二
訓練後肉眼視力 右一·二，左一·二

去年秋天，四歲大的女孩，視力突然惡化，看電視的姿態越來越壞。所以叫她一天看電視的時間不得超過三十分鐘，而且要離電視遠些。我們也一直陪著小孩不看電視。

同時也曾到眼科診視，希望恢復視力，卻未獲得所望的效果。一直不能看電視，又不願給她戴眼鏡，整天為此愁眉不展。



我妻子聽說，在澁

谷區有一家視力恢復中心，來回路程要二小時以上。爲了自己女兒的眼睛，我們商量的結果，一定要帶她去。

妻子帶著大女兒，還背著一個兩歲的小男孩，每天辛辛苦苦去澁谷恢復中心。後來發現大女兒眼睛確有恢復徵

象。乃鼓起勇氣，每天來回奔跑二個月之久，想不到她的視力竟由〇·二恢復到一·二。

我們也曾多方努力，到處爲她奔波。在此尤其是要向貴中心，爲這一個四歲的女兒，所作溫柔和親切的指導，獻上由衷的感謝。

〈本中心感言〉

道子女孩，年僅四歲，肉眼視力左右都降到〇·二。能恢復到何種程度，當時我們也無從保證。由於母親的熱心和女兒的堅強，居然恢復到正常的視力。按這樣幼小的年齡，確是意志堅強的小孩，加上母親的熱心，是她獲得恢復的原因。



擔心她變成斜視、弱視……（母親來信）

杉田由利子（五歲）

訓練前肉眼視力 右〇·五，左〇·七
訓練後肉眼視力 右一·〇，左一·五

因為她從小是斜視，作母親的我，一直擔心她會變成斜視弱視。從兩歲起便限制她每天看電視的時間，不得超過三十分鐘至一小時。讀書也相當注意她的姿勢。

不料，從今年春天開始，叫她看遠處時，不是看錯，便是看不清楚。經測驗得知，視力確實不佳。起初抱著半信半疑，姑且試試的心理，開始訓練。先是幼稚園放學後在家訓練，醫好斜視後便來本中心訓練。中心的訓練十分嚴格。而且對小孩來說，剝奪了她每天遊玩的時間。但是經過四星期以後，視力竟由左〇·七，右〇·五恢復到左〇·九，右〇·八。兩個月以後，兩眼都恢復正常。非常高興，謹由表表示感謝。

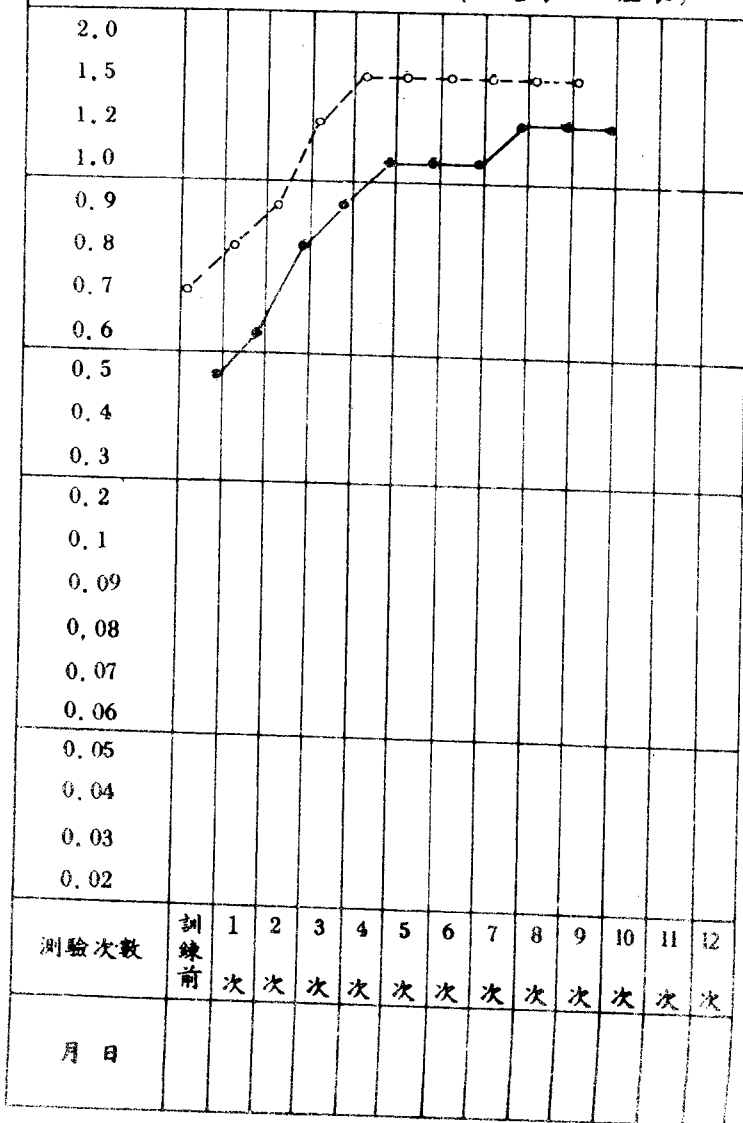
〈本中心感言〉

由利子是一個活潑的小孩，而且十分順服、認真。母親從小注意她的眼睛。在談話中透露，她一直抱著「在進國民學校之前，一定要把她的眼睛醫好」的信念。果然兩個月的訓練以後，視力完全恢復。



肉眼視力恢復記錄

(● 右眼 ○ 左眼)



越來越壞………(本人敘述)

沢井年江(六歲)

訓練前肉眼視力 右○·三，左○·二
訓練後肉眼視力 右一·二，左一·二

我在學校測驗視力，本來是○·六和○·六，以後不知為何，越來越壞，便來本中心訓練。中心的各位大姊們都十分熱心。我先是每天到中心來訓練，後來改在家裏訓練。因為占去了我遊玩的時間，所以有時感覺厭煩。但是，眼睛卻漸漸好起來了。現在兩眼視力都是一·二，我還要向一·五的目標邁進。

父母看我眼睛好了，十分歡喜，我也非常高興。

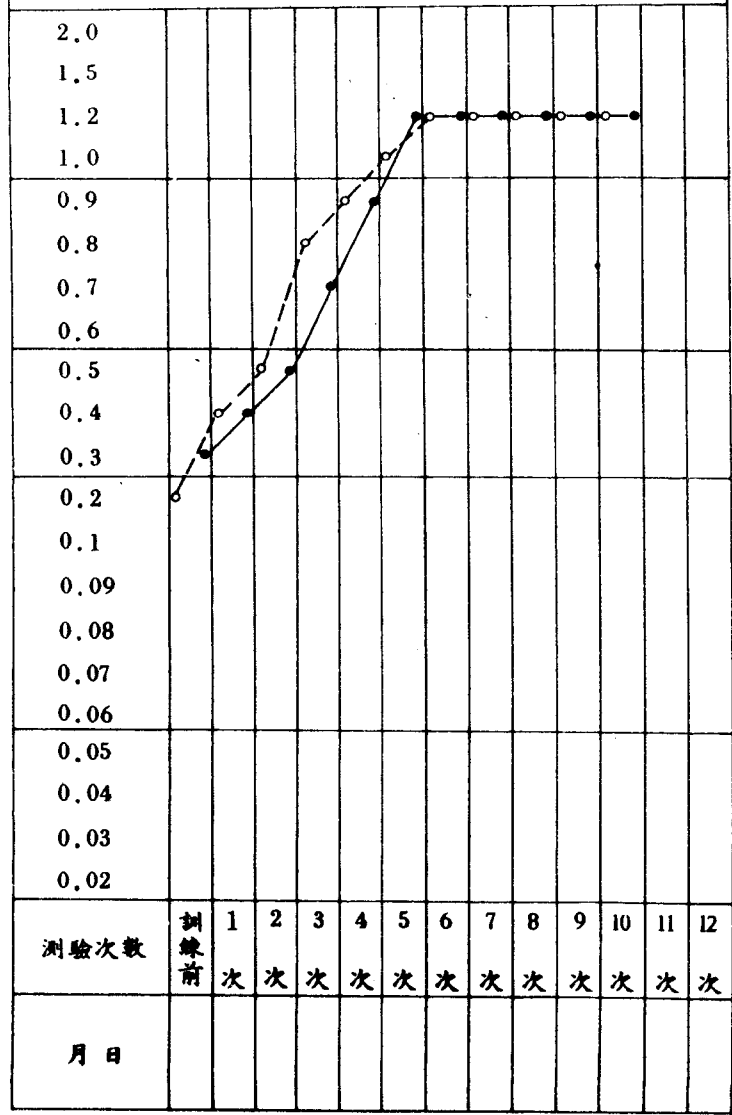
〈本中心感言〉

年江小妹初到本中心，是由父母陪伴，還帶一個小妹妹一起來的。她很伶俐，也很乖巧。父母視力都好，想不到年江小妹會這樣差。她父親說：「日常生活上多少有些值得檢討之處，今後要特別注意，希望小妹妹不要變成這樣。」



肉眼視力恢復紀錄

(● 右眼 ○ 左眼)



看不見黑板上的字……（本人敘述）

中島英一（七歲）

訓練前肉眼視力 右〇·二，左〇·四
訓練後肉眼視力 右一·二，左一·二

我上課時看不清黑板的字，回家告訴我母親，我母親帶我到視力恢復中心來看。

當時測驗視力是右〇·二，左〇·四。由那時起，每天母親帶我來訓練二次。起初有點害羞，漸漸感覺出興趣來了。

經過兩星期以後，改在家裏訓練。上次身體檢查時，老師說我左右視力都是一·二。我很感謝中心對我所作的訓練。

〈本中心感言〉

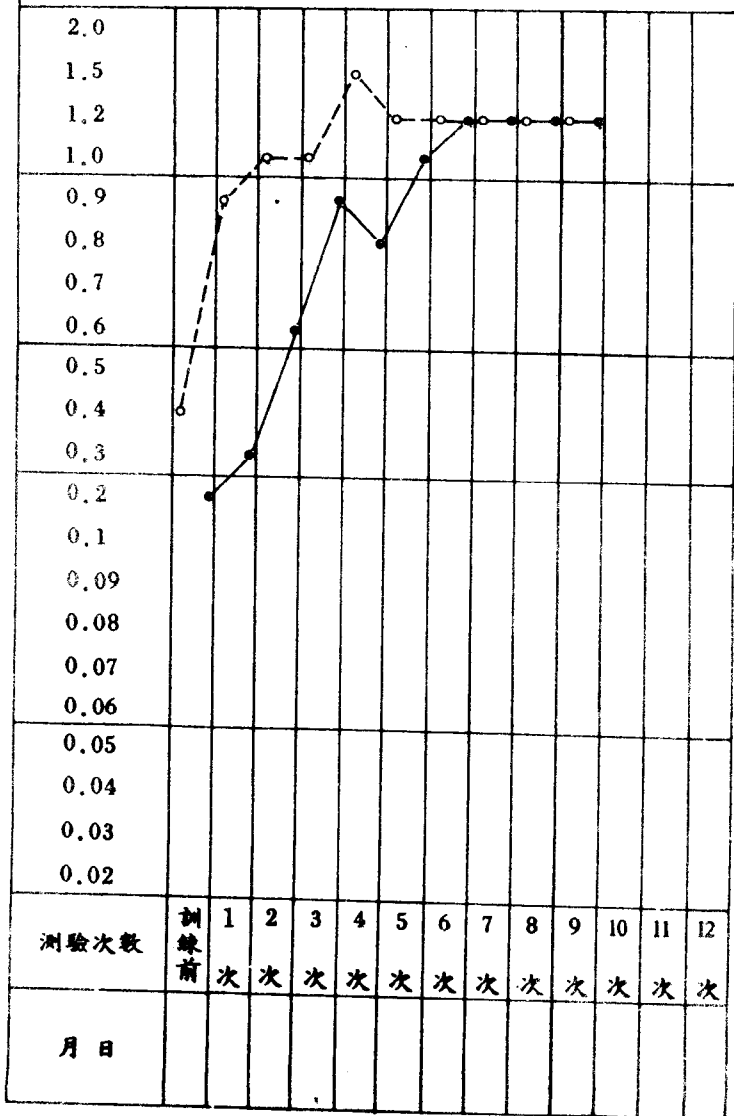
英一君看電視太多，而且離電視太近。我們對他的訓練重點，放在日常生活的改善上。

他家距本中心很遠，來回路程所花費的時間太多，母親也吃不消。但是母子都很熱心，繼續在家訓練，結果十分滿意。



肉眼視力恢復記錄

(● 右眼 ○ 左眼)



母親一直在鼓勵我……（本人敘述）

野中浩一（八歲）

訓練前肉眼視力 右〇·七，左〇·一
訓練後肉眼視力 右一·五，左〇·九

二年級身體檢查時，左眼視力只有〇·四。醫師叫我戴眼鏡。

我不喜歡戴眼鏡，於是母親帶我來到視力恢復中心，看見大家都在訓練，我也參加了訓練。當時測驗結果，右眼〇·七，左眼〇·一，我感覺十分驚嚇。從此母親每天帶我來訓練。

我本來不喜歡訓練，母親一直在鼓勵我，熱心陪著我。到第六天時，中心的老師對我說：「眼睛好了」、「不用戴眼鏡了」。我聽了十分高興。

〈本中心感言〉

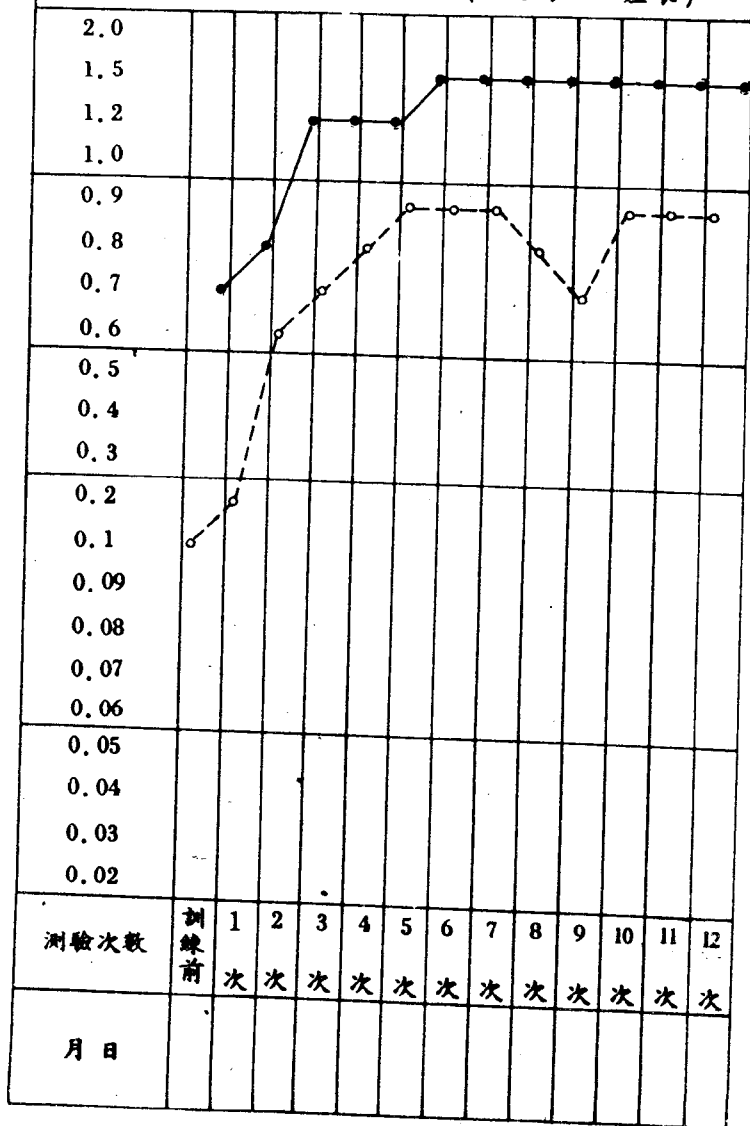
這是早期發現，早期訓練的好處。活潑的孩童，放學回家，不能玩而到本中心來訓練，的確是一件苦事。母親的鼓勵是多麼重要！

母子二人的歡笑，一直留在我們的腦中。



肉眼視力恢復記錄

(● 右眼 ○ 左眼)



我真不想戴眼鏡……（本人敘述）

野田美代（九歲）

訓練前肉視力 右○・二，左○・二
訓練後肉視力 右○・八，左一・○

我從一年級開始，眼睛就不好。看醫師沒有效果，所以母親把我帶到視力恢復中心。來的時候測驗視力，比在醫院所測的結果還壞，使我感覺非常驚嚇。

我因為不喜歡戴眼鏡，所以每天來本中心訓練。但是，放學回家後總有許多同學來玩，我因貪玩，好多次不想來訓練，可是視力的確一天比一天好起來，所以打起精神，繼續訓練。我要更加努力，希望視力更好。

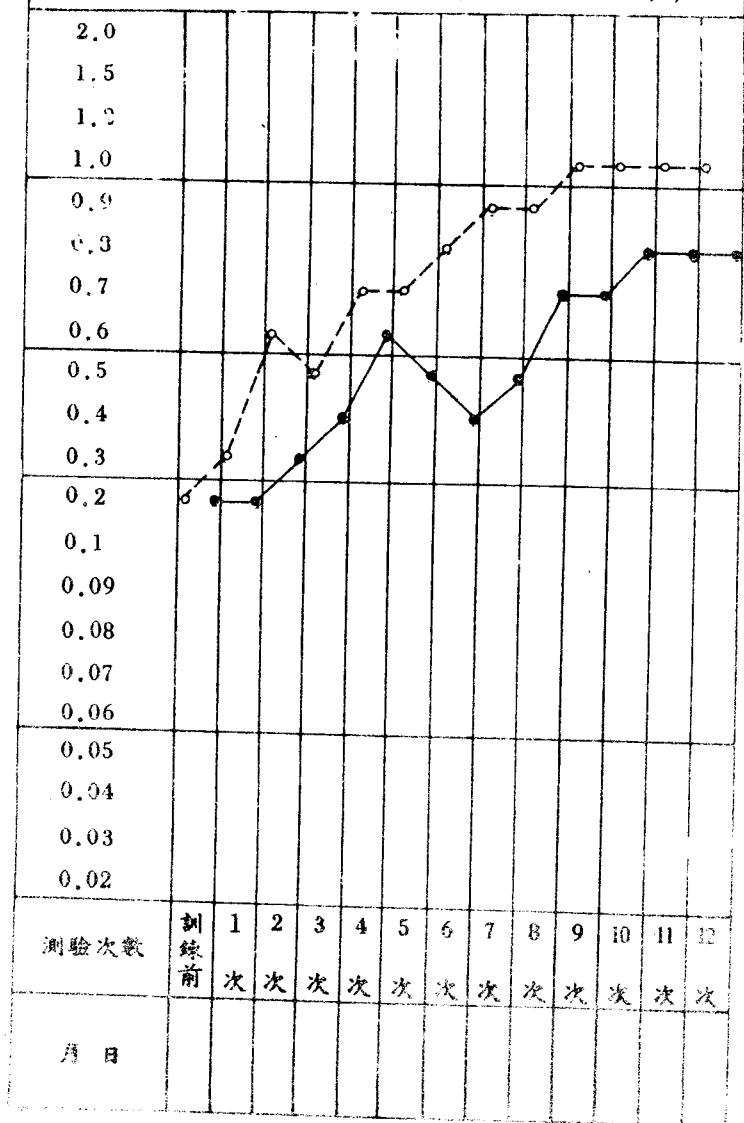
〈本中心感言〉



母親說：「醫院拿來的眼藥，已用了一年之久。這樣一個小孩，每天上眼藥，決不是好辦法……」。美代小姐學算盤和鋼琴，一天看四個小時的電視，日常生活對眼睛毫不關心。自從到本中心訓練以來，停止看電視，專心訓練，所以才有如此的收獲。

肉眼視力恢復記錄

(● 右眼 ○ 左眼)



和母親吵過嘴……（本人來信）

永山利枝子（一〇歲）

訓練前肉眼視力 右〇．一，左〇．一
訓練後肉眼視力 右一．五，左一．五

我的眼睛起初左右都是一．〇，漸漸惡化，成爲右邊〇．六，左邊〇．四。
在學校拿回一張紅單子，馬上跑去看醫生，據說現在的眼鏡還可以用，我才放心。想不到再一次的檢查，突然變成〇．二。

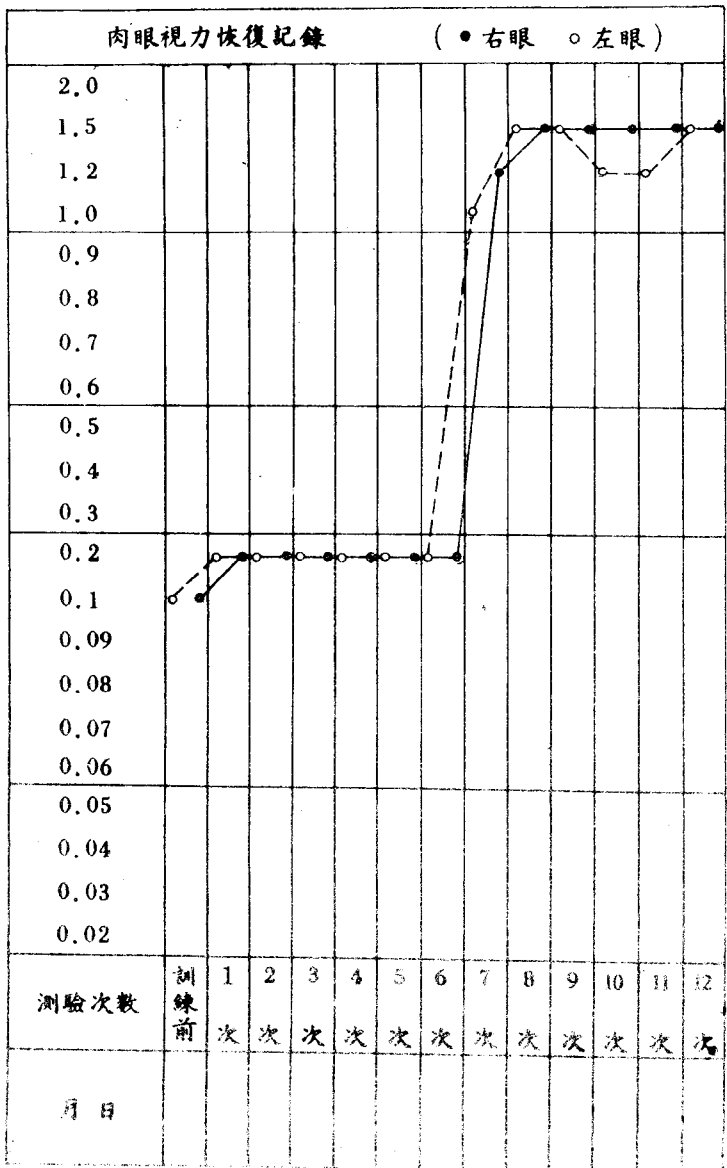
幾天以後，經岸君的母親介紹，我母親帶我去視力恢復中心訓練，我很厭煩，曾多次和母親吵嘴，不願意去作這種訓練。

想不到視力突然跳到一．五，比原來的一．〇還好，我真感覺奇怪。
父母說：「訓練的確有用。」

我和訓練中心的哥哥姊姊們都很好，能恢復到這種程度，都是他們的功勞。

〈本中心感言〉

利枝子據醫師診斷，說她是遠視。起初四個月的訓練，視力毫無變化。本人曾一度灰心，要放棄訓練。暑假快要結束時，突然視力增到一．二和一．〇。一直爲利枝子擔心的指導員S先生也喜極而泣。



「不許看漫畫」，苦了一段時期，但是……（本人來信）

浦口篤夫（一〇歲）

訓練前肉眼視力 右〇・一，左〇・一
訓練後肉眼視力 右一・二，左一・二

學校檢查身體，視力是〇・六，自認倒霉。跑到醫院複檢，那知竟然只有〇・二。

於是經母親勸告，立刻跑到視力恢復中心。開始訓練時，電視只准看三十分鐘，漫畫完全不許看，確實苦了一段時期，但是努力的結果，居然恢復到一・二，非常高興，幸虧來此處訓練。

〈本中心感言〉

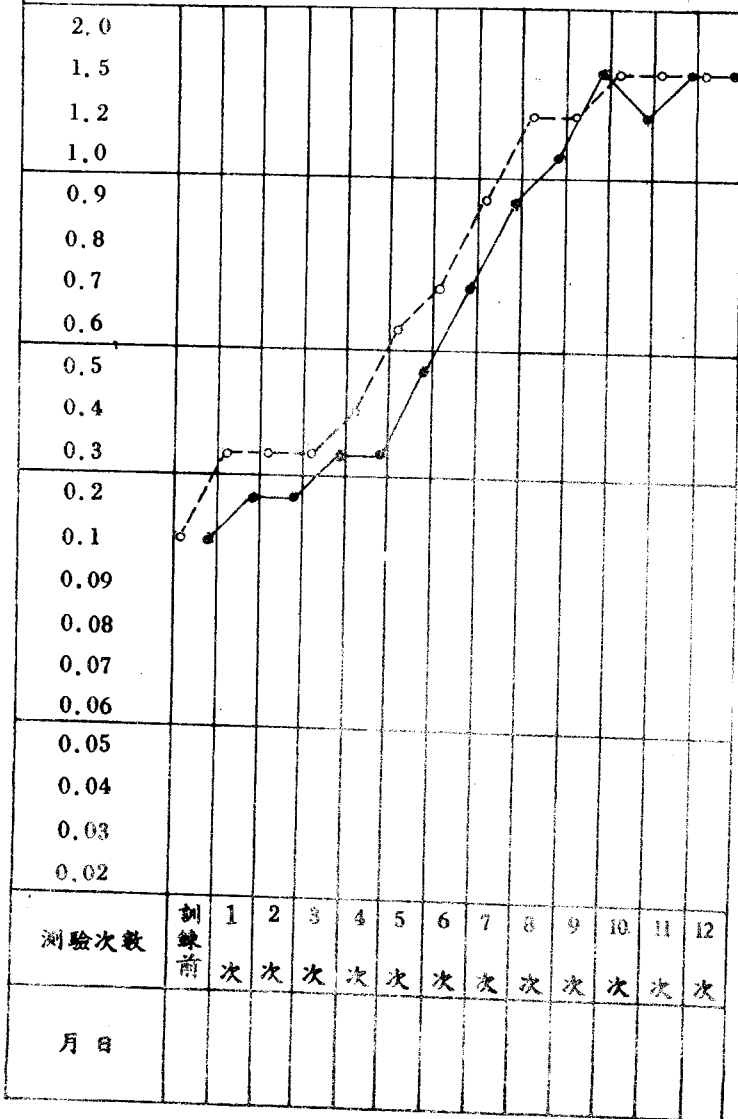
篤夫君是個獨特的孩童，開始訓練時很不高興，勉強繼續了兩個月之久。

後經一位男指導員嚴厲訓誡，訓練氣氛略微提高。根據每兩星期一次的測驗，視力節節向上。

本訓練並非施行手術或敷藥，完全依賴本人的「意志」和「願望」。這是恢復視力的重要條件。由於意志堅強，獲得如此結果，這是最好的例證。

肉眼視力恢復記錄

(● 右眼 ○ 左眼)



假若眼睛能好……………(本人來信)

古瀨多惠(一一歲)

訓練前肉眼視力 右一·五，左〇·一
訓練後肉眼視力 右一·五，左〇·七

我是在報紙的廣告上，看到視力恢復訓練中心，我的視力是右一·五，左〇·一。母親說：「假若眼睛能好，試試無妨……。」我也認為可以試試。

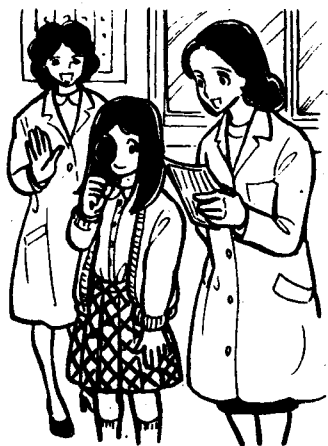
現在右邊一·五，左邊〇·七。認為視力恢復訓練中心的確不錯。以前曾在兩家眼科看過，總是沒有效果。

今後還想繼續訓練，各位先生大姊們，多謝你們的照顧。

(本中心感言)

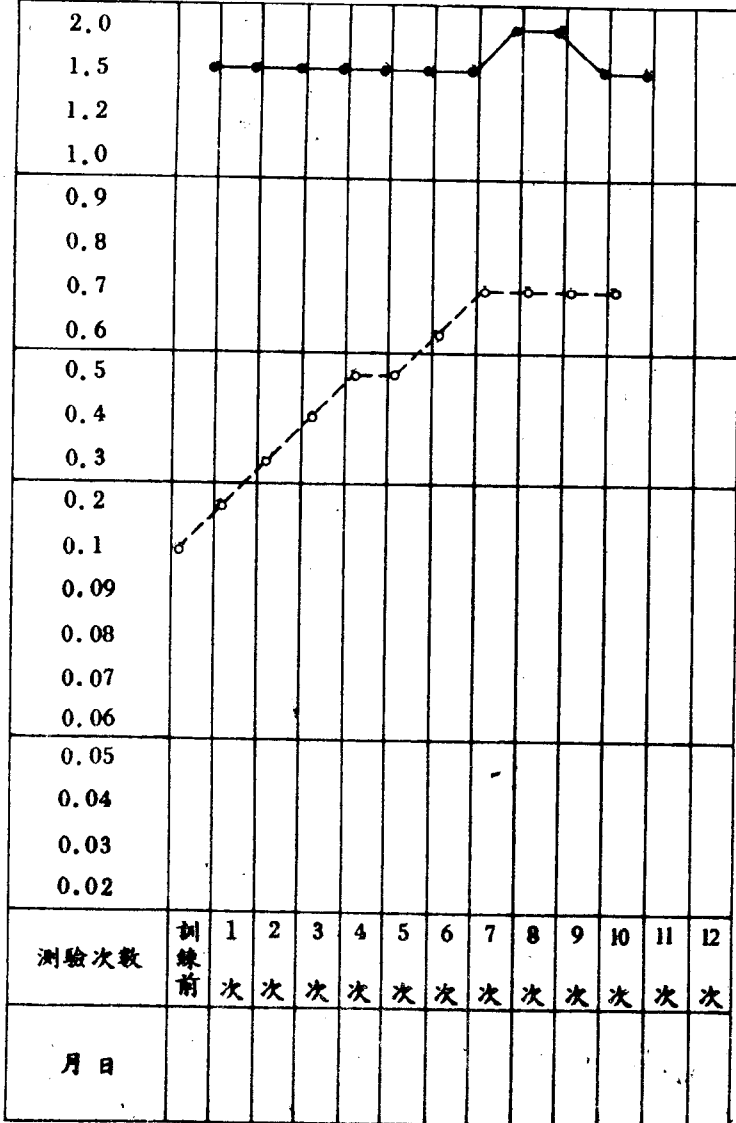
多惠小姐一個眼睛好，一個眼睛不好。這種人很多，他們通常只用好眼看，壞眼幾乎不用，所以

越來越壞而本人並不注意。等到發現時已相當嚴重。多惠小姐因為近視歷短，並依靠本人的努力，才獲得如此程度的恢復。



肉眼視力恢復記錄

(●右眼 ○左眼)



視力減退以後，才知道眼睛的重要……（本人來信）

入沢貴代（一三歲）

訓練前肉眼視力 右〇・〇四，左〇・〇三
訓練後肉眼視力 右〇・一，左〇・一

自從視力減退以後，才知道眼睛的重要。

平常不聽父母勸告，不知不覺，視力降到左邊〇・〇三，右邊〇・〇四，自己感覺絕望。早知如此，以前應該更多保護自己的眼睛……後悔之餘，跑到貴中心來求救。

當時灰心失意，心想「像我這樣眼睛還有好的希望嗎？」居然現在我的眼睛已進步到左右都是一。真是喜出望外。

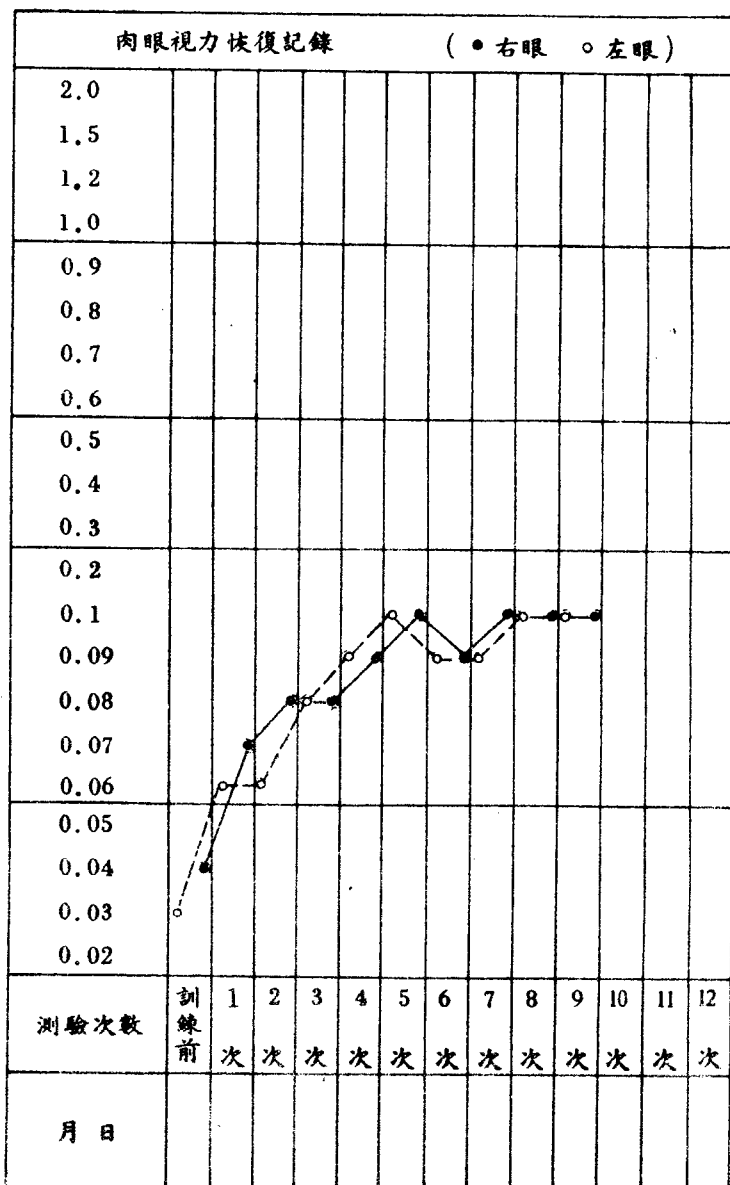
前面的道路還遠，我要繼續努力訓練。

來貴中心，使我已失去的視力又得回來，特表誠摯的感謝。

〈本中心感言〉

入沢君當然也曾經過入學考試。正如本人所感，日常生活不良是視力減退的主因。來本中心之初，曾對自己之未來，感覺甚大不安，然而經熱心訓練，已恢復到〇・一，這是出人意外的喜訊。除有特殊必要以外，能把眼鏡摘掉，才真是愉快呢！





可以不戴眼鏡了……（本人來信）

小山直美（一四歲）

訓練前肉眼視力 右〇·一，左〇·〇四
訓練後肉眼視力 右〇·七，左〇·五

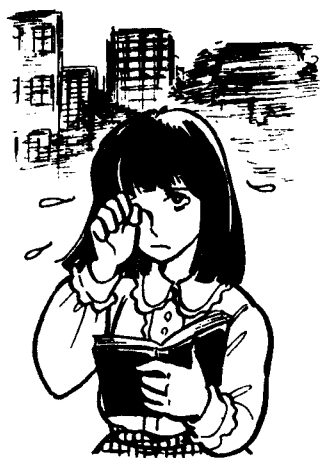
我在小學五年級時，視力開始減退，中學二年級時診查的結果是右眼〇·一，左眼〇·〇四。每天為自己的視力懊惱，才知道去找視力恢復訓練中心。

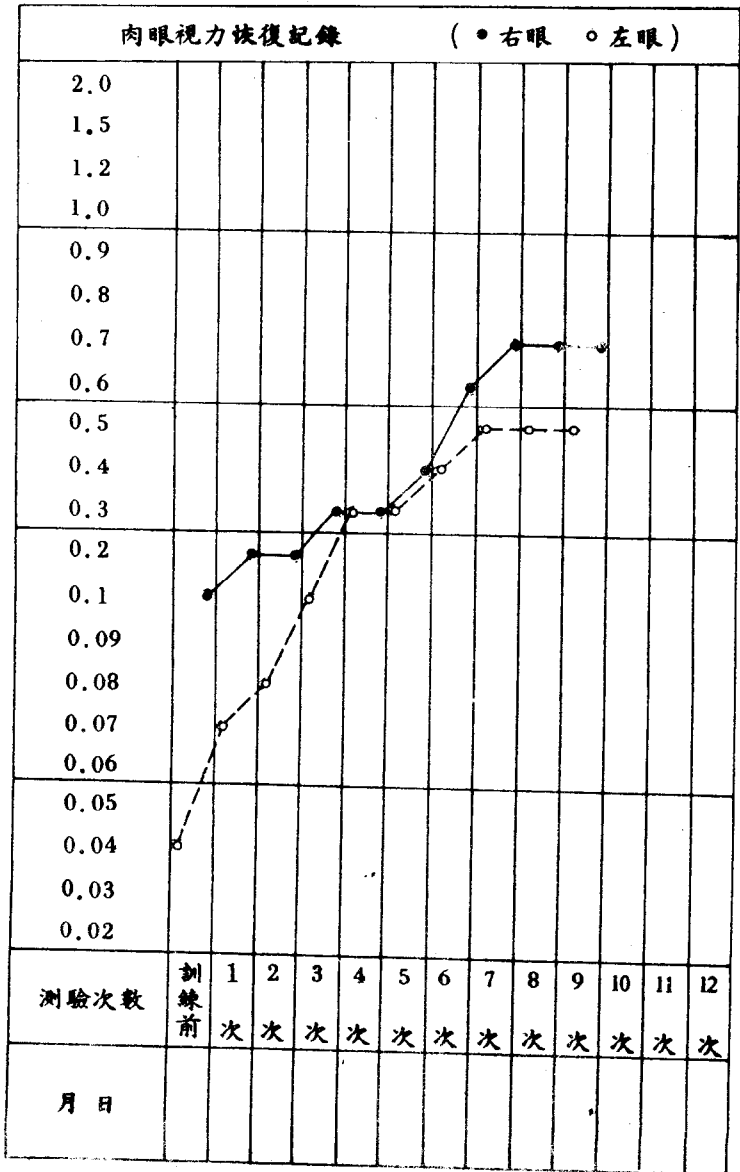
一天訓練三次，需要相當毅力，雖然厭倦，為要達到目的，努力訓練，決不鬆懈。結果現已恢復到右眼〇·七，左眼〇·五。

可以不戴眼鏡，黑板的字也能看見了，真是高興。今後還要繼續訓練，邁向目標。更要好好保護自己的眼睛。

〈本中心感言〉

直美小姐左右視力不同。右邊勉強維持一·〇，左邊極度惡化，而自己並不注意。身為中學生，讀書時間較長，課外的活動也多，還要作眼睛的訓練，真是夠麻煩的。在左右都達到〇·三時，已可不戴眼鏡看黑板，她非常高興曾來信報告這大好消息。且今後訓練意志願更增強。





半信半疑，接受通信指導……（母親來信）

山口千奈美（一四歲）

訓練前肉眼視力 右〇・三，左〇・二
訓練後肉眼視力 右一・〇，左一・〇

我女兒說：「是我自己的眼睛，我當然要為自己著想。回想以前我的視力很好，我一定要努力恢復過來。這六個月來我很感謝，以後我希望再不要再戴眼鏡了。」

很長一段時間，好像就在眼前，承蒙親切指導，視力已大部恢復。當初真是半信半疑，心想「這會有效果嗎？」現在卻心懷萬分感謝。

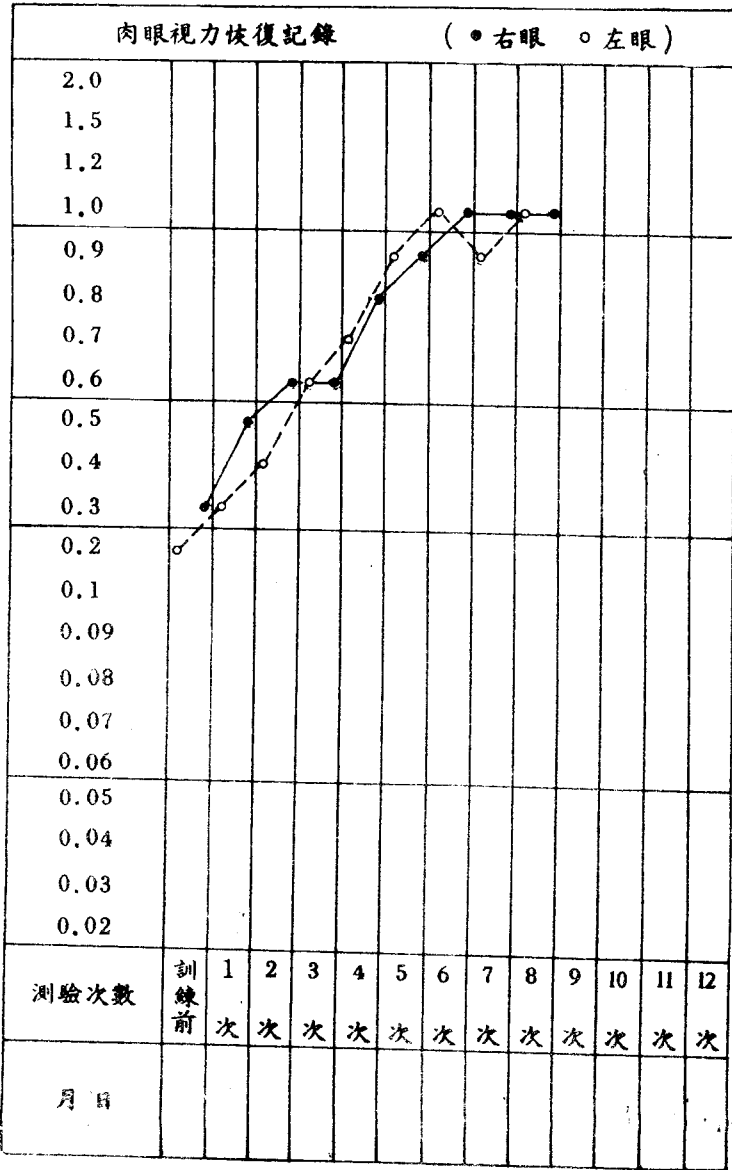
回想那天是二月十日。冒著嚴寒天氣，去農協會館三次，建立了好的開端。

祝你們能多幫助一些視力需要恢復的人，在工作上有更大的突破。謝謝。

〈本中心感言〉

千奈美小姐是廣島縣三次市移動說明會時入會。然後接受本中心通信指導，努力訓練。當日為雪花紛飛的嚴寒氣候。在母親陪伴下，來本中心。只為不想戴眼鏡，在半信半疑下開始訓練。每月函授一次，我們一邊寫信，一邊祝禱：「下個月視力不知將恢復到何種程度！





「這種訓練能使視力增強！」……（本人來信）

田原一男（一五歲）

訓練前肉眼視力 右〇・〇六，左〇・〇四
訓練後肉眼視力 右〇・五，左〇・五

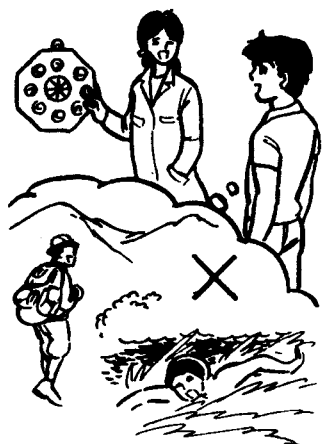
我在初中一年級時，視力開始減退，曾經朋友介紹：「到視力恢復訓練中心去試試。」當時因為地址不詳，就此作罷。

暑假時我到該中心，參觀後即利用暑假期間，每日前往訓練（因海水浴和其他工作原因，只請過三天假）。

起初我心想：「這種訓練能增強視力嗎？」想不到一星期以後，經過測驗證明左右視力竟都增加三段。於是我繼續努力，希望再多恢復一些，可以不戴眼鏡才好。有時厭倦，但是「爲自己好」，終於克服一切，忍耐下去。將來可以不戴眼鏡以後，希望視力不會再度減退。

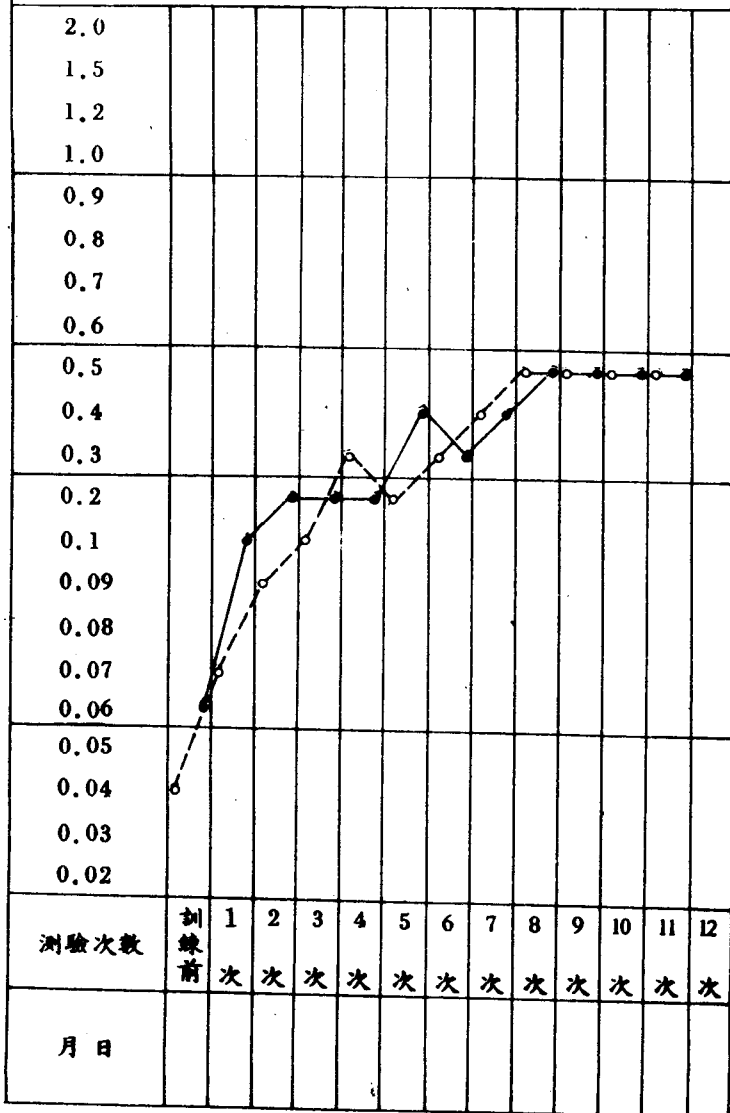
〈本中心感言〉

過去肉眼視力左右都是一・五。開始減退以後，竟降到〇・一以下，這種人很多。本書所述預防視力減退種種注意事項，希望中小學校對學生作適當指導。田原君確實下過一番工夫，但是「如能再早一點（程度輕微時）開始訓練，改善日常生活，效果更彰」。這是唯一的遺憾。



肉眼視力恢復記錄

(●右眼 ○左眼)



懊惱也沒用……（本人來信）

宮口浩（一六歲）

訓練前肉眼視力 右〇・〇七，左〇・〇六
訓練後肉眼視力 右〇・五，左〇・五

我被診斷為「近視」以後兩年，開始戴眼鏡。已戴了兩年。在這四年之中，我和一般人的想法一樣，認為「近視是絕對好不了的」。

看見報紙上有視力恢復中心的廣告，並且宣傳許多人視力於此獲得恢復。我卻不信，每天走馬看花地，掃瞄一下這個廣告。

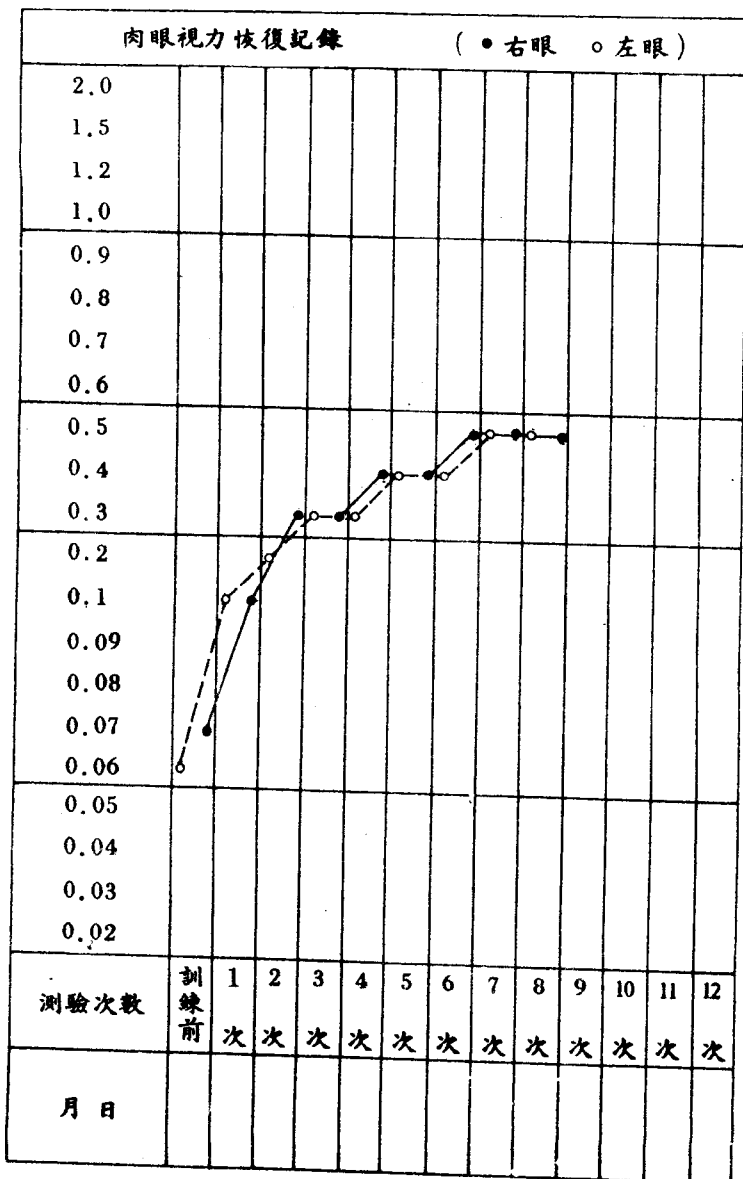
母親說：「近視既不會好，姑且相信他的廣告，去試試如何。」於是辦妥了訓練手續。

開始訓練以後，我以為這種簡單的訓練和體操不會有什麼效果！想不到兩星期以後，居然右眼由〇・〇七進到〇・二，左眼由〇・〇六進到〇・一。四個月後的現在，兩眼都達到〇・五。

以後我還要繼續訓練，希望早日把近視治好。

〈本中心感言〉

浩君來本中心時，我們第一件注意到的，是他的眼鏡度數太深。不錯，是能看見，但考慮當時肉眼視力，希望降低一點度數。在達到〇・一時，以前用過的眼鏡似乎合用。現在除特別必要以外，希望能作到完全不戴眼鏡。



看見結果，方才相信……（本人敘述）

土井垣晴美（一七歲）

訓練前肉眼視力 右〇・〇三，左〇・〇三
訓練後肉眼視力 右〇・一，左〇・一

我幸虧作了視力恢復訓練。

我是視力只有〇・〇三的深度近視，以為絕不會好的。但是不到兩個月，兩眼竟都恢復到〇・一，在〇・〇三時一定要戴隱形眼鏡，不然走路危險。現在不戴眼鏡可以走路，也可以看黑板的字。

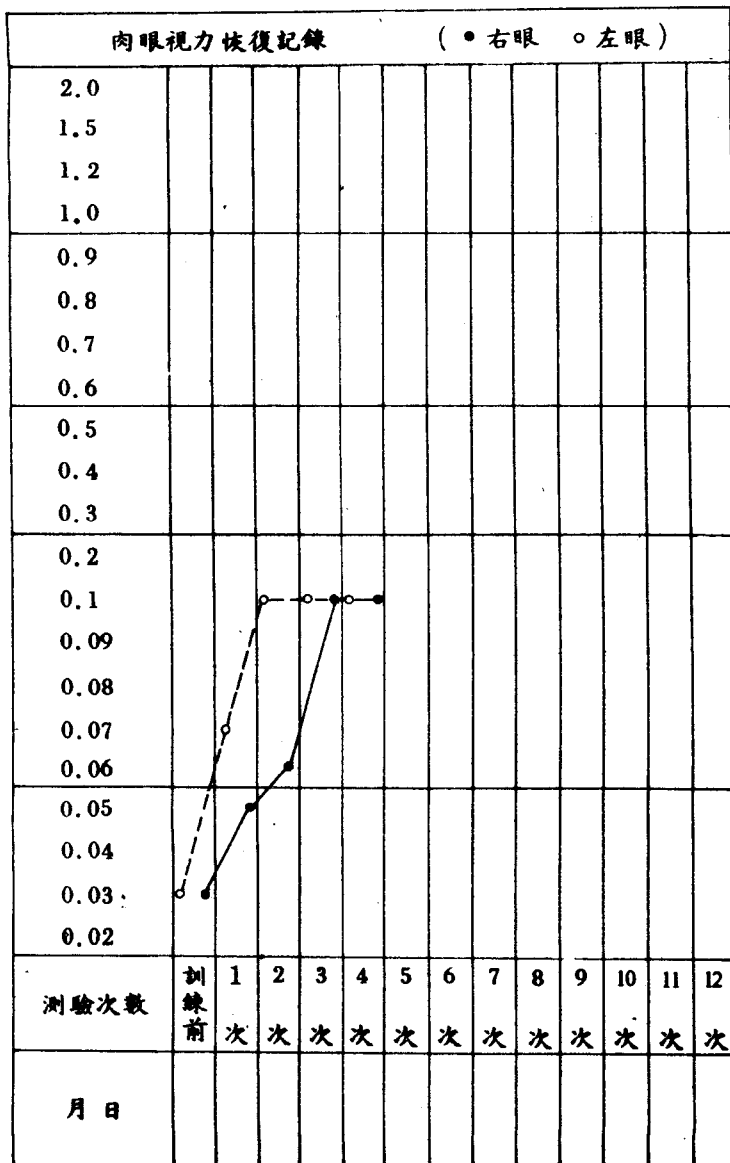
兩個月以前所用的隱形眼鏡，現在已不合用。三年前用過的普通眼鏡，倒是很合用。

既有事實證明，當然相信不疑。以前我以為既已減退的視力怎能恢復呢！現在我深深感覺，好的事情應當去作。起初兩星期，每天來回擠電車的辛勞，使我喪失興趣。幸虧訓練中心的人，經常給我鼓勵，一直維持到現在。

今後，我還抱著絕大希望，繼續訓練下去。

〈本中心感言〉

晴美君初到本中心時，因視力過低，十分懊惱，這樣下去，遲早變為盲者。我們也認為像他這種情況，先決條件是決不可使之繼續惡化。在不敢抱太大的期望下，開始訓練。竟在短期間內恢復到現在的程度。真是說不盡的歡喜，出乎我們意料之外。



後記

近視人數急遽增多，到達無法估計的程度。近視的治療和近視的預防，初步階段二者相同。本書所述生活方式的改善方法和訓練方法，均以恢復視力為首要目的，同時也著重業已恢復的視力，預防其再度減退。

最近閱讀有關「眼睛」的著作甚多，大都止於理論。因此，凡學校保健方面，或走訪本視力恢復訓練中心之諸多人士，莫不渴望「最好有一本能作訓練參考用的書……」。本人亦有同感，乃提筆撰寫本書。

本書始終一貫，站在訓練指導立場，列舉具體例示，加以解說。第4章「我的眼睛是這樣好起來的」，文中列舉甚多實例，證明事實勝於理論。

回憶本人獲得從事近視恢復訓練的機會有二，其一為本人得參與計畫二所國立醫院所舉辦的公式型的視力恢復實驗，另一為本人得出任家伯父擔任所長之近視對策研究所中之一員。

此後，擔任視力恢復訓練之業務，歷經十年。得出版本書，感覺十分欣慰。謹向賜予本人若干機會之教育出版中心及文研同盟諸公，由衷表示無上的感謝。