

恢复视力 1.2 松崎视力增进法

恢复视力简直要比登天还难，那么你一定坊间那些旁门左道的受害者。我将在本书中介绍的「松崎视力增进法」，绝对和你之前曾听过的各种方法完全不同，所以，除了因病变而造成的视力问题外，其余的人都能够不可思议地迅速恢复原有视力，而且这个眼球体操相当简单，不管男女老少，随时随地都能进行，你所需要的只是一点点花费和持之以恒的意志力而已。

「松崎视力增进法」真的这么有效吗？我自己就是采用了这个方法，才摆脱六年以来的眼镜族生活，顿感无「枷」一身轻的；而基于「好东要和好朋友一起分享」的心情，我建议不妨试试它吧！希望大家都能从这个不便、又不健康的牢笼中解放出来。

序言 向眼镜说拜拜

第一章 效果惊人的视力增进法

- 眼镜族生活诸多不便
- “松崎视力增进法”的基本原理
- 眼部肌肉组织解析
- 弃之不用机能必将退化
- 视力顿时一落千丈
- 拒绝成为呆板的眼镜族
- 灵光一闪触类旁通
- 三大关键肌肉组织
- 短短两周内视力回复 1.2
- 视力“死而复生”
- 视力减退导致视野狭小
- 眼镜族开车险象环生
- 运动能力退化
- 眼睛是脑部的外在接收器
- 老化从眼睛开始？

第二章 简单明快之训练计划表

- 眼镜族人口数目骇人
- 多用一点心省却很多不便
- 工具简单费用轻省
- 明暗训练法
- 方向·远近训练法
- 交叉训练（每组十分钟）
- 有意识地“看”最为重要
- 矫正散光也有功效
- 实战应用①明暗训练
- 实战应用②方向·远近训练
- 实战应用③明暗、方向·远近训练
- 为眼睛创造良好环境
- 所有视力减退均属假性现象

第三章 短短两周不药而愈-实际体验与探讨

- 转眼间就与眼镜说拜拜
- 眼睛一亮脑袋灵光
- 一周之内视力进步明显
- 视野清晰读书不疲倦

- 想象训练战胜老花眼
- 迎战眼睛杀手：屏幕窗口
- 电视游乐器别玩得过火
- 死马当活马医也奏效
- 治疗视差过大也行
- 轻量练习亦具成效

后记 你也试试松崎视力增进法吧！

序言 向眼镜说拜拜

谨以此文代替

序言

在日本，目前眼镜族的人口比例甚高；由于我曾在美国伊利诺伊州和得克萨斯州担任过大学研究员，所以在这一段驻美期间，我深深体会到视力问题在日本的严重性。相信台湾的情形也颇为类似。

其实，近年来，邻近的韩国眼镜族人口，也在急遽暴涨，而且增加的速率绝不逊于日本，甚至有过之而无不及，但是若纯粹以现有的眼镜族人口来看，日本在全世界的排名绝对是名列前茅。

在日本，戴眼镜似乎是天经地义的事，于某些时候，“戴眼镜”与“聪不聪明”还几乎画上了等号，尤有甚者，更有人把戴眼镜当成了流行时尚的一部分。但是，一旦视力恶化到没有眼镜就活不下去的地步时，绝大部分人都会有相同的感觉：“好不方便”，“肩膀很疼”，“脑袋老是疼得好像要裂开一样”，“眼睛很容易疲劳”，“工作效率低”，“心情很差”……等等，于是有人开始寻求各种秘方，希望能藉此恢复健康的视力，好摆脱掉恼人的眼镜族生涯。相信所有的眼镜族成员，一定都曾为求视力改善，而或多或少做过某些努力吧？！

但奇怪的是，大家费了这么大的劲儿，为什么还是成效不彰，大多数人仍为近视、老花眼、散光等老毛病而大感头疼？其实，这全得视他们采用何种方法而定；绝大部分的视力问题，都能利用适当而简单的眼球运动，在持续进行一小段时间后，回复到原有的视力。只是，目前坊间已有的视力保健眼球运动法和治疗法，虽然多如过江之鲫，几乎可说是不胜枚举，但其中绝大部分的效果相有限，所以在花了大把钞票之后，成效仍和自己所预期的结果相差十万八千里。

因此，如果你觉得恢复视力简直要比登天还难，那么你一定是在坊间那些旁门左道的受害者。我将在本书中介绍的「松崎视力增进法」，绝对和你之前曾听过的各种方法完全不同，所以，除了因病变而造成的视力问题外，其余的人都能够不可思议地迅速恢复原有视力，而且这个眼球体操相当简单，不管男女老少，随时随地都能进行，你所需要的只是一点点花费和持之以恒的意志力而已。

“松崎视力增进法”真的这么有效吗？我自己就是采用了这个方法，才摆脱六年以来的眼镜族生活，顿感无“枷”一身轻的；而基于“好东要和好朋友一起分享”的心情，我建议不妨试试它吧！希望大家都能从这个不便、又不健康的牢笼中解放出来。

第一章 效果惊人的视力增进法

眼镜族生活诸多不便

开始撰写本书之前，我认识了一位从事编辑工作的年轻人：“你是不是因为成天泡在文字堆里，所以把眼睛搞坏了，才需要戴眼镜？”当我这样问他时，他镜片后的一双大眼睛顿时浮起哭意。

“这副眼镜和工作无关，我从国中时就开始戴了。”

“用功过度，是不是看书的姿势不正确？”

“才不呢！我最恨念书了。”他哈哈大笑：“其实是因为下象棋玩得太过火了！我在小学时迷上象棋，再加上坐姿不正确，眼睛又长时间专注在棋盘上，所以视力才会变得一塌糊涂。你说遗传？虽然母亲也戴眼镜，但她是因为长期替人缝制衣服的关系，不过，找父亲和弟弟的视力可是一级棒的，所以不会是遗传的缘故。”

于是我追溯他的近视史，才知道他在小学六年级时，视力是 2.0。但在迷象棋的短短二年内，视力就迅速恶化成 0.5，之后，恶化的速度与日俱增，现在已经到达 0.1 以下，又外加散光，非得和眼镜相依为命不可了。

“老是戴着眼镜不是很不方便吗？”我接着问他。

谁知我话才刚说完，他就忙不迭地告诉我：“不会啊！我早就习惯了，没什么特别不方便的。”

他说的可是真心话？我决定打破砂锅问到底。

“那你试试看，把眼镜拿下来在这个房间里走走。”

“别开玩笑了！我摘下眼镜就像个睁眼瞎子，根本寸步难行。”他忙道。

“唔，那不是很不方便吗？”

“话虽如此，但戴上眼镜就没什么问题了。”

他的口气愈来愈软化，所以我决定乘胜追击。

“其实，我以前也是眼镜族的一员。有一天，我突然心血来潮地开始做一些眼球运动，结果居然因此而恢复了原有视力，让我大吃一惊。说真的，一早醒来，床上闹钟的分针、时针看得一清二楚，同时，下至床罩上至天花板的横木，所有的东西都历历在目。那种感觉真是舒服极了。现在，我不必再和其它人一样，一醒来就忙着找眼镜，甚至连看报纸也不需要戴眼镜了。”

其实，方不方便侧还在其次，最重要的是心情问题。一日之始如果能以一种明亮、清晰的愉悦心情开始，感觉真是大大的不同，而倘若每天都能这样舒适，人生岂不是充满了欢笑和美妙？！

你说你已经习惯与眼镜为伍的生活。这或许是因为你早就忘记多年前那种不需要戴眼镜的轻松感觉了，不是吗？”

听了我这番话，他开始认真思考一些问题：“或许真如你所说，我已经把这种不方便的生活，视为理所当然了，但是我也无可奈何，既然视力已经回天乏术，就算再怎么不方便也得认命。”

我恶作剧地嘲弄他一番：“看来，我刚才说的那一堆话，全是对牛弹琴了。拜托你仔细回想一下好不好，我不是说我因为做了‘眼球运动’才由眼镜族的生涯中解脱出来吗？别说是近视了，就连老花眼和散光都能不药而愈，所以根本没必要这样就放弃希望，即使事迟至今也决不嫌晚，恢复视力是指日可待的事。”

“你说的可是真的，如果真有其事，我愿意试试看！”

“就当是被我骗好了，姑且试试看吧。”

于是，他一面忙于写稿和编辑作业，一面开始实行我提供给他“松崎视力增进法”。现在的他，公事繁忙依旧，但视力已经在明显地渐渐复原当中。

“松崎视力增进法”的基本原理

先简单介绍一下“松崎视力增进法”吧！不过，在本章节中将只说明概念性的原理部分，至于进行方式的细节，在本书的后半部会有详细的说明和介绍。

所谓“松崎视力增进法”，简而言之，就是以极为简单易懂的理论为基础，所研发而成的一种训练眼球附近肌肉的运动方法，目前已经有不少效果良好的临床实例以为佐证。

大家都知道，支配人体各部位的肌肉组织，只要适度地使用，使其承受负荷，再加上计划性的必要训练，某种程度之内，就能使肌肉的机能一直维持在巅峰状态。说得更明白一点，在日常生活中经常运动的人，和那种缺乏适度活动的人比较起来：前者全身肌肉的老化速度要比后者慢，而且身体能保持得较同年龄的人来得年轻、柔软。换言之，有些人看起来比实际年龄苍老，身体机能也比其它人老化得快，这种人通常是连动也懒得动。即使稍微运动一下都避之唯恐不及的超极懒虫。

同理可证，眼睛的肌肉也不例外，如果不适度地训练眼球，使其机能维持在最佳状态，视力自然会每况愈下，加速恶化，最后变成近视、老花眼、散光等种种让生活深感不便的毛病。

而且这种状况并无年龄区别，就算是生龙活虎的年轻人，如果平时不运动，又常忽略生活及工作所造成的肌肉疲劳，当这不适日积月累之后，就会对肌肉的柔软度产生威胁，致使原本的功能降低，甚至造成身体的病变，如一般常见的肩膀疼痛或腰痛，就是最好的例子。但这不仅仅是带来永久的不适而已，甚至还会损害全身最重要的运动机能，连带地使运动意愿降低，而如此恶性循环的结果，将会使身体各部的机能日益退化。这就是为什么有些人年纪轻轻的，就得了近视、远视或散光，视力减退得一塌糊涂的缘故。

其实这些看似病入膏肓的族群，只要适度地加强训练，就能使肌肉重拾因疲劳而丧失的柔软度，并百分之日地恢复往日健康，这就是“松崎视力增进法”的原始构想来源。

眼部肌肉组织解析

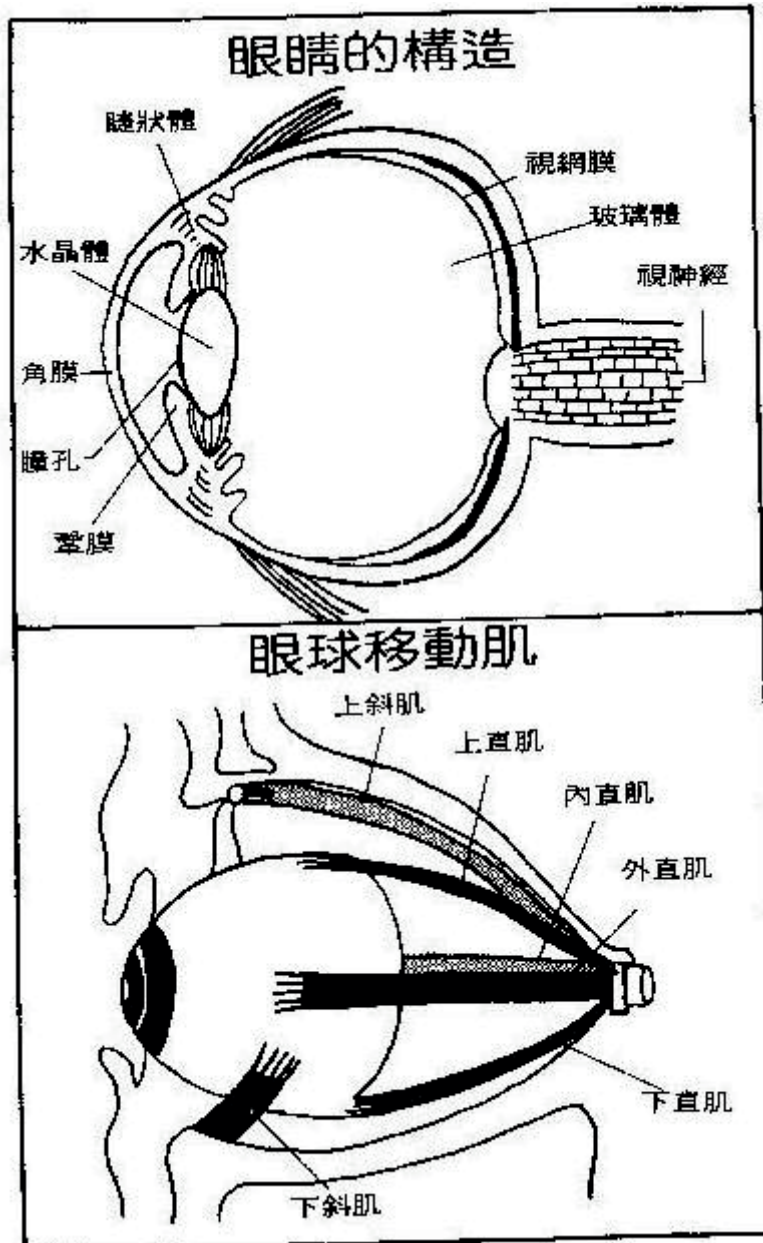
绝大部分的人都不知道，眼睛只靠一种肌肉组织来运作功能。因此，首先简单介绍一下眼睛周围的肌肉组织，使大家了解眼球运转的实际情况。

眼睛周围的组织大约可分为一下三个部分：

1. 巩膜：即瞳孔的部分。其功能在于调节光线进入眼球的多寡，属于一般的肌肉组织。在此引用岩波书局广辞苑中的解释：巩膜位于于眼球的角膜和晶体之间，为中央有瞳孔的圆盘状薄膜；瞳孔的开阖就靠周围呈放射状排列的括约肌，以便调整进入眼球光线的多寡。

2. 睫状体：专司调节晶体厚度的肌肉组织。简而言之，唯有此肌肉组织维持柔软的运动机能，才能使晶体因需要而变化各种厚度，让我们不论远、近的物体都能看得一清二楚。依广辞苑中记载：一睫状体为环绕在眼球晶体外围的肌肉。它凭着收缩和舒张以改变晶体的厚度，并配合所看物体的远近来对焦。睫状体也是属于肌肉组织的一部分。

3. 眼球移动肌：使眼球上下左右灵活运动的肌肉共有六长条。分别是内直肌、外直肌、上直肌、下直肌、上斜肌、下斜肌。广辞苑中称这六条肌肉为“眼肌”，其记载如下：此为附着于眼球和眼睑间横纹肌的总称，专司改变眼球的方向。



弃之不用机能必将退化

除了虹膜之外，眼球周围的肌肉组织全属于随意肌，可随人体的意志自由控制眼球之转动方向。不信的话，你可以试试别移动脸部，而让眼球看近、看远或上下左右转动，看它是不是顺从你的意志乖乖听话，而且整个简单的动作一气呵成，绝不须细细思考该如何移动某一处肌肉，只须意志所指，便能自然地完成一连串活动。此乃因这些随意肌自我们出生后，即不断地学习、积累经验，以至使原本需要意志思考的过程，变成不需要经过大脑的反射动作，可任我们随心所欲地自由收缩运动，因此才能顺利地转动眼球。

此外，无论是走路或跑步也好，说话或拿筷子也罢，亦均是运用此一高度机能的具体表现。更幸运的是，我们几乎不费任何吹灰之力，便能将这项高难度而复杂的肌肉运动，练得炉火纯青，否则，如果用筷子时，还要凭“意志”按步骤牵动肌肉的话，岂不是太不方便了，换句话说：这一肌肉组织虽

然名为“随意肌”，但几乎与不随意肌没什么差别，因此能让我们在日常生活中，毫不困难地做任何事情。

这一点相当重要。而如果将此一论点扩大、延伸来说明视力减退的现象，下面这项假设就能成立了：

“不论是近视或远视，当一般人看远或看近时，觉得看不到或看不清楚，绝大部分是心理因素造成。”

这项假设当然遭到很大的反对声浪，而且强烈反弹的程度，远超过原先所能想象，但这项假设的确包含了某种程度的真实性。毋庸置疑的，“肌肉不使用，机能便会减退”是项事实，眼睛也不例外。然而，只有当我们“想要”看远或看近时，眼睛周围的肌肉组织，才会配合我们的意愿伸缩活动。反之，则否。

“松崎视力增进法”就是以此项理论为基础而设计出来的训练课程。里面包含了训练不随意肌巩膜的“明暗练习”，以及使用 15 点纸一训练随意肌、睫状体和眼球移动肌的“双向（方向、远近）练习”。至于课程的进行方法，将在第二章里详细解说。在此之前，为了让人家对这项训练怀有更高的信赖感和配合意愿，我愿意先和人家分享我个人恢复视力的切身经验谈，也就是“松崎视力增进法”的诞生过程，而我，则是这项方法的第一个成功案例。

视力顿时一落千丈

我天生一双好眼睛，即使到了 51 岁，仍然维持 2.0 的绝佳视力，使我自觉这一辈子必定和眼镜毫无瓜葛，所以对于周遭眼镜族们在日常生活中所遭遇到的痛苦、不方便、不舒服等感觉，全然毫不知情。没想到，后来竟也无可避免地沦为眼镜族，以下便是事情的所有经过：

我是家中三兄弟的老幺，大哥是个认真念书的好学生，所以十八岁就与眼镜为伍了，二哥对于学业马虎虎，因此尚能保持不错的视力，不曾年纪轻轻地就尝到戴眼镜的悲惨滋味，而身为老三的我，虽然自小别人都看着哥哥们在用功，但是对于念书这档子事儿，偏偏就是一窍不通，幸好他们不但多方照顾我，还教我不少念书的诀窍要领。所以我从不需要像块鱼板一样，黏在书桌前念得天昏地暗。走过了极耗眼力的学生时代，我的视力仍然维持在绝佳状态。

后来，我之所以成为一介学者，大概也和我不念死书的求学态度有关系。学生时代拿手的几门科目：数学、物理、化学、英文文法、日文等等，全是凭着直觉以其理论为中心来归类研读，相反的，需要靠记忆长时间背诵的科目，诸如地理、历史、伦理等等，就没有那么出色了。而往后的学者生涯中，由于我依然抱着同样的观念在研究学问，所以也一直和眼镜无缘。

回想起来，视力的减退大概是从 45 岁开始，那阵子我做了几年的专业翻译，每天将日文转译成英文，工作量相当庞大，而且短短数行的日文，往往需要凝视三十分钟以上，不断地反复推敲其意境，以致使眼球周板的肌肉，不得不长时间维持在一定的紧张状态中，而无法稍事休息，或许这就是事情的肇因。

再加上，译好的英文还要不断地反留吟诵，直到信、雅、达完全无误为止，故而眼睛周围肌肉的紧张状况，自然持续不断，待全部翻译完毕后，还要打字处理，眼睛至此仍不得休息。

同时，我的工作量与日俱增，除了教书上课的时间之外，其他时间全部关在书房中与文字奋战，如此一来，眼睛几乎没有机会接触大自然，就连稍微休息一下眺望远方，让眼睛恢复疲劳，恢复眼球柔软度的时间也没有。

当这种不正常的作息方式持续过一阵子后，命中注定的那一天，终于来临了，称之为“审判日”亦不为过。

53 岁的某一天，当我偶然眺望窗外正对面的建筑物时，赫然发现它出现了两条轮廓线。第一次遇到这种事情，我困惑极了，一时之间竟不知所措，所以我揉揉眼睛，眨了几下，希望能将这奇怪的感觉一扫而空、结果是徒劳无功，不管我再怎么努力，那两条轮廓线依然存在，开车时也是一样，明明昨天还看的一清二楚的交通号志，怎么今天就变得模糊不清？

我是个做研究的人，所以很清楚肉体的机能退化，不一定是循序渐进的，有时甚至在一朝一夕之间就恶化了，而且后者的可能性还多于前者。

不过，事已至此，空有这些观念也是枉然，此时我的双眼早已被操劳得千疮百孔了。于是，我边喃喃自语：“年纪到了，大概是老花眼吧。”边懊悔不已地走向百货公司的眼镜部门。

拒绝成为呆板的眼镜族

进行验光之后，结果让我大吃一惊原来我得的不是老花眼，而是近视。视力 0.7，外加一点散光。然而，我立即恍然大悟，想必是翻译时眼睛和稿子距离太近，时间又长的缘故，难怪会得近视。不过，近视还是小事，散光才是目视建筑物时，眼前出现两条轮廓线的主凶。“为什么会得散光？”我一直百思不解它的原因，但它却是个已经即成的事实。

不管怎样，散光、近视外加老花眼的多重毛病，导致我双眼视力不佳，所以我最后配了一副矫正中度近视、并外加散光的眼镜，且从此以后，除了看书和待在室内的时间外，只要是出门办事，我一定得戴上眼镜。刚开始时，眼镜所带来的极大不便，让我每天都心情非常低落，但渐渐习惯之后，原有的不方便和不舒服感，便慢慢地销声匿迹了。

这副眼镜我一直戴到 57 岁，共使用了四年之久。但这期间，我的视力仍在持续恶化，直到后来，就算戴了眼镜。开车上路时，交通号志仍难以辨记，于是我决定再去配一副新眼镜。

这次验光的结果，视力降为 0.3，但戴上新眼镜时，我完全没有第一次的那种沮丧心情，只觉得能够重见天日，所有东西都历历在目的感觉，真是棒透了！不知不觉间，我已经接受了与眼镜为伍的生活，不再排斥。

我开始对眼镜反感，大约是在一年以后的事。那时，我原有的眼镜度数又不敷使用，于是便就近在工作地点检测视力，结果视力再降为 0.1。周围的朋友都说：“视力本来就会这样愈来愈差，没办法的啦！”甚至还有人表示，他已经前前后后配过十副眼镜了。配过十副眼镜，简直是开玩笑！难道就真的无计可施了吗？我不禁这样问自己。但人家不约而同的说词，浇了我一盆冷水：“没办法的啦！大伙儿都或多或少有过这种经验。”

偏偏我就不信邪！即使是说我顽固也好，反正大家的这番话就是无法让我信服，我直觉感到一定有某种方法。可以解决这个问题。

更何况，当我疲于奔波在一次又一次地重配眼镜时，“眼镜族”生涯所带来的不便和不愉快感，顿时又再度涌上胸口，且久久不去。

其实，若单从经济效益来考虑，就算是配副质量稍微差一点的眼镜，也要花上万把块日币（约合台币一仟元），更别说是三番两次换配不问度数的眼镜了，这笔巨额的花费，简直让人吃不消。

于是我当机立断，拒绝再去配第三副眼镜，并开始找寻适合而有效的视力恢复法。

灵光一闪触类旁通

难道真的没有什么有效的方法吗，不，一定有！我坚持这个信念，并锲而不舍地开始寻找。突然，一封多年前在报上看到的读者投书内容，迅速闪过脑中。那篇文章刊登在长野地方的新闻版，是位 62 岁眼科医生的投稿，内容大致如下：

“为了维持良好的视力，我经常闭着眼睛面向太阳，将双手覆盖在双眼上，久而久之，已经变成一种习惯。我就是靠这样方法来维持视力的不减退。”

不用说，当年的视力尚属一流，所以还为此大惑不解：怪了，这世上居然还有人为了维持视力，这么不辞辛劳地大费周章。

岂知风水轮流转，我竟也变成到处搜寻恢复视力秘方的一员，因此想起这篇文章，不禁对这位医生的努力感到心有戚戚焉。刹那间，我突然灵机一动，想到了这个方法。

那位医生用的方法，其实就是故意让眼睛处在明暗快速交替的状况下，以便使巩膜维持其原有的弹性，甚至变得比以前更好。虽然他所采用的方式是间接给予明暗刺激，眼镜闭着，但却能使眼球周围的肌肉得到正面效果，并使水晶体保持良好的运作。

假设我不仅给予双眼明暗交替刺激，还积极地训练眼球周围的肌肉，这么一来，相信一定能治疗近视、老花眼和散光的毛病，甚至让视力和以前比起来有过之而无不及。当然，这样做治得了一时，治不了永远，视力终究会有日渐衰退的一天，但至少能减缓双眼的老化速度。

其实，这个方法刚在脑中初现雏形时，还没有这么复杂、有系统，我只是单纯地觉得，应该可以利用明暗刺激法为基础，设计出一套保健眼睛的训练课程。但身为学者就是有某种职业病，凡事要起而行时，都非得有一堆理由和根据为动力不可。不过，这也并非毫无意义。我在找寻这些根据的来龙去脉时，仔细研读了眼睛构造的理论，希望能设计出一系列简洁、高效率，而且没有任何不良后遗症的训练方法，而我终于如愿以偿。

三大关键肌肉组织

既有了开头的构想，我便着手研究“视力生理学”。首先由百科全书入门，接下来则研读数本专门书籍和学术论文。久而久之，我对眼睛能够清楚视物的原理与必备条件，以及形成近视、远视、老花眼和散光等视力不佳的原因，也渐渐了然于胸。

仔细思考这些理论和成因，发现其中的过程繁复而精密，若分析眼球运动的每一个细部动作，必将赞叹造物主之创造人体机能，竟是如此精细而巧妙，并不禁油然而生一股敬畏之心。但同时令我

感到惊讶的是，维持和增进视力的重要因素，居然简单得离谱，原来，尽管在视力运作的整个过程中，从头至尾所牵涉到的细微要素数量庞大，但实际上真正相关的却只有三部分肌肉组织，即巩膜、睫状体以及六长条为一组的眼球移动肌（内直肌、外直肌、上直肌、下直肌、上斜肌、下斜肌），只要针对这二部分的肌肉组织进行训练，即能达到掌控眼睛机能处于最佳状态的目的。

虽然，除此之外，水晶体的柔软度和透明度也与视力密切相关，但若两者相比较起来，前述那三部分肌肉组织对眼睛的影响，只怕要比水晶体深远多了。举例来说，巩膜专司调节水晶体的厚度，所以巩膜如能维持良好的机能，水晶体便能在持续频繁而大量的运动下，逐渐恢复并维持原有的柔软度。再者，不管水晶体的柔软度是因何原因而降低，只要巩膜的机能可以充分发挥，水晶体就能轻而易举地改变厚度（即便不能百分之百，至少也能维持在某种水平以上）。

假使水晶体的透明度因病变或老化而有所损伤，只要巩膜运作正常，水晶体便极可能在高频率而充分的运动下，加快新陈代谢，而使受损的机能逐渐康复。但此项假设仅止于推测，“松崎视力增进法”是否真能针对因青光眼或白内障所造成的水晶体病变而有明确的改善功效，目前仍在观望阶段。

但各位也千万别因此就认定，“松崎视力增进法”对白内障百分之百无效，因为，就算训练后对水晶体的新陈代谢和混浊度毫无起色，只要其它的肌肉组织机能可以复原，仍能恢复原有视力，否则，至少也能使白内障对视力的影响降到最低。

短短两周内视力回复 1.2

依照上述的理论和原理，我拟出了整套“松崎视力增进法”的训练课程。那年我 58 岁，时值八月，右眼视力为 0.3，左眼 0.2，而且两眼都有轻微散光。

所以，一拟出这套方法后，我二话不说地就立刻开始实行，而且毫不间断地早晚各训练一小时！共计每天两个小时，一直持续不断。

其实，我之所以能这么轻而易举地持续不懈，真正的原因并不是我天生意志力坚强，而是这项训练的成果，展现得太显著了。我相信，不论什么事情，只要效果和变化明显，任何人都会大受鼓舞而继续努力下去。我就是因为这样，才能按照预定计划持续而密集地进行训练。

附带提一下，在训练眼球运动的进行过程中，我仍然按照往常的作息一样，丝毫不影响我工作和念书的习惯。换句话说，我一面持续操劳我的双眼，又一面进行使视力复原的训练。到了第二个礼拜，我自觉视力大有进步而跑去验光，结果右眼的视力从 0.3 变成 1.5，而左眼则由 0.2 变成 1.2，成果令我满意得超乎想象之外。从此，不管是在室内活动、读书，或是外出办事，我再也不需要眼镜了，唯一美中不足的是，看远处还会有一点点模糊，显见我的视力尚未完全复原。

尽管如此，我日常生活中的不便和不舒服感，已经得到了充分的改善。换言之，我已达成第一阶段的目标，往后便要将重点放在防止视力再度恶化，每天持续三十分钟的训练课程上。

不过，说真的，往后这每天三十分钟的运动对我来说，开始变得有些乏味，因为我不再看到有什么显着的进步，虽然视力的确没有继续恶化，但这样上下不下地停滞在原地，却令我感到有些意兴阑珊。

说完全不偷懒是骗人的，我也曾经不只一次兴起中途放弃的念头，但我自己是个做学问的人，深明白这是一种必经的心路历程，只要能够坚定意志持续下去，一旦一渡过这个难捱的阶段，随之而来的必将是惊人的改善和转变，所以我坚持信念锲而不舍，最后的斩获果然不出我所料。持续这项训练大约一年后，看远处略感模糊的毛病一扫而空，而且这个转变来得相当突然。

其实，不只是眼睛，身体各部分机能的康复过程都像这样，通常是最重要的 95%恢复迅速，但最后剩下的 5%就相当费时了。如果在 95%的阶段就停下来，那么好不容易有所进展的视力，势将很难维持下去，再度恶化的可能性极高，但若能耐着性子，将最费时的 5%全部治疗完毕，往后再度恶化的机率就相当低了。几乎所有病痛和伤口的情况，都如出一辙，没有例外。

而到此为止，我的右眼视力是 2.0，左眼是 1.5，几乎已回复到 45 岁以前的程度。第二阶段的目标也算是达成了，成效令我相当满意。

肯定了这项训练的效果后，我开始向我的学生和周遭的亲朋好友广为推荐，并开始收集各种临床病例。

视力“死而复生”

现在，我每天进行大约二十分钟的训练，首要的目的便是防止视力再度恶化，同时想使左眼亦进步为 2.0 的视力。由于如今训练已变成习惯的一部分，所以做起来一点也不勉强，我多半利用读书和工作之中偷个闲来进行，一天数次，乐在其中。

然而，从开始到现在，左眼的恢复情况一直稍逊于右眼，我细细思量其中原委，终于找出一个极为可能的原因。我 40 岁左右时旅居美国，正巧迷上了玻璃加工，但当时我太粗心大意，竟没有为眼睛作任何防护措施就进行石英加工，结果使眼睛暴露在强光下，造成了左眼的损害。

有过这次因外力造成的伤害后，想要恢复过去的机能简直是难如登天，但我的左眼康复了，这只伤痕累累的左眼居然回复到 1.5 的视力，足证“松崎视力增进法”的确优秀，而且效果显著。

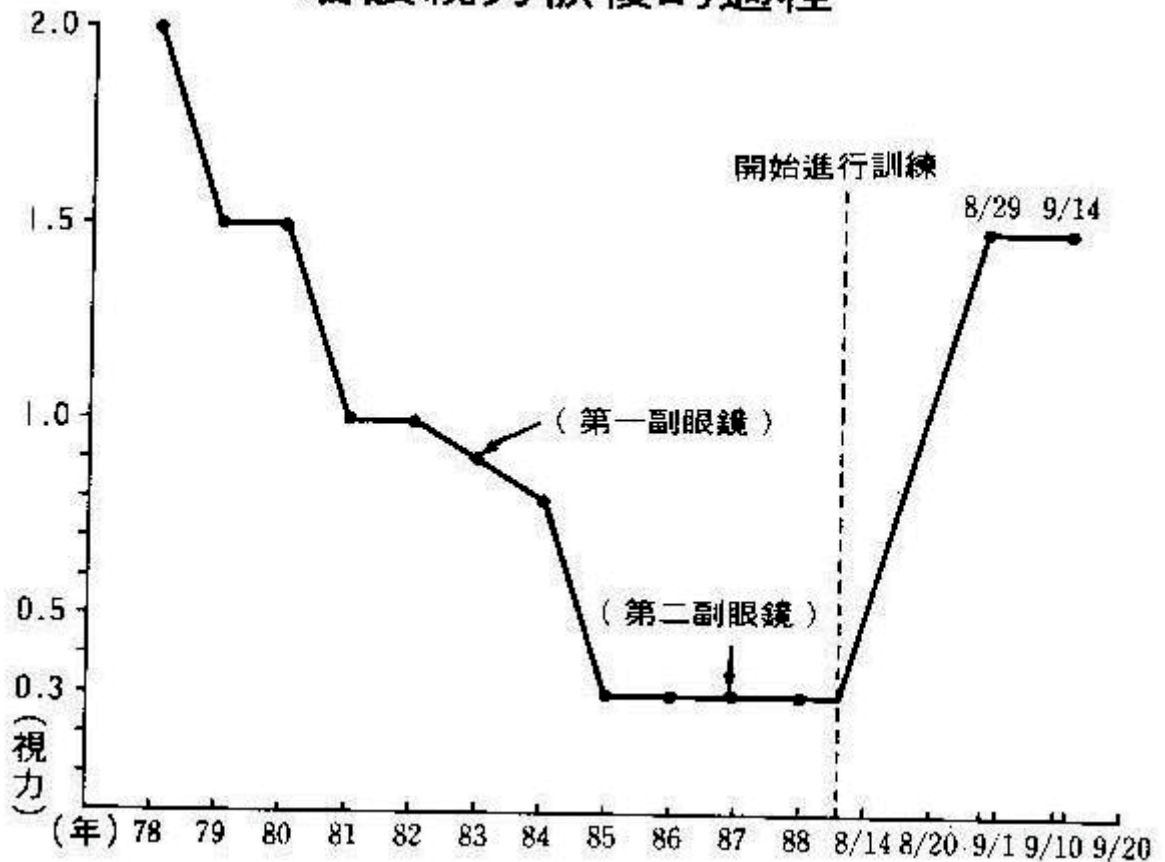
另外，以我目前持续轻量练习的情况，如果左眼视力还能再有所改善，就更证明“松崎视力增进法”治疗范围之广泛，与可信度之确实性了，因此，我极愿意以自己的亲身体会作为见证。

大致归纳起来，我的个人经验如下：

虽然我必须经常进行工作上的研究，但视力却一直能够维持在 1.5、2.0 的巅峰状态。这情形一直持续到 52 岁。

后来视力急速下降，最后竟然低至 0.2 的田地，这期间共计长达六年，直到我 58 岁。

右眼視力恢復的過程



到了第六年，我簡直恨透了眼鏡，所以發明恢復視力的訓練法，並且馬上付諸行動。不到二個禮拜的時間，視力立刻恢復為 1.2、1.5，之後一年間，又再進步成 1.5、2.0。62 歲的今天，我的視力依然絕佳，不再減退。所以從視力減退到康復的過程（視力優秀—差—良好—優秀），簡直可戲稱為“死而復生”，而如今回想起視力惡化的那段期間，感覺則如同“行尸走肉”一般。

或許有很多讀者對於我所用的形容詞“死而復生”和“行尸走肉”，感到不以為然，認為我未免過份夸大其詞了，但是對我而言，這種感覺卻是千真萬確的深刻感受。

視力減退導致視野狹小

當我深為近視所苦時，不論是基於物理上或心理上的因素考量，視野均明顯變狹窄了。舉個最简单的例子，人眼的視野寬度左右合計起來，足足有二百度以上，但眼鏡框卻將視野寬度局限在框框里，這點絕對不能等閒視之，因為物理上的視野狹窄，必然會引發心理上的視野縮小，於是個人獲得外來信息和刺激的份量，便會以此等比級數遞減。

曾有人指出，一個人所接受的外來訊息，有 80% 是透過眼睛獲得。

對狗而言，嗅覺的好壞是牠優勝劣敗的決定因素。對兔子來說，聽覺是牠賴以生存的重要條件，但就人類而論，視覺能力高低則是其競爭取勝的關鍵因素之一。

一双眼有毛病的眼睛是绝对不可能明察秋毫，快速解读讯息而且立下正确判断的，所以为了要克服这层障碍，人们往往将其它的感觉机能同时磨亮。这么一来，原本有视觉障碍的人，便会比其它人拥有更好的综合知觉能力和吸收信息的能力。

只可惜，我们一般人往往在视力稍微减退，感觉机能已发出警讯时，还浑然不觉事态的严重性，以致身体各部分的机能全都降低了，犹不自知。这种人的存在不算少数，连我也不例外。

记得在视力减退之前，我看书可一目十行，并以综览和广博的见识理解全书内文要旨。其实，这并非速读或对角线阅读法之类的夸张手段，任何人在阅读一本书时，眼睛都会无意识地浏览到所读该行以外的部分，就像你们在看这本书时，也是同样的情形。

但随着近视日渐加深，这种无意识的动作就显得愈加困难，尤其是深度近视的人，一旦戴上度数很深的镜片后，由于视野变窄，看书必须靠得很近，所以阅读内文时，便不得不逐字逐句地慢慢吸收，不消说，在这种情形下，理解力和吸收力都将相对地降低。，换言之，文字信息的接受能力便大打折扣。

而一个视力好的人，对其视野中的任何事物都能一清二楚，所以他的意识是全方位的，而非仅仅集中在视野的正中央，因此他看东西不仅是“有意识”地汲取，还可将在视野中的任何讯息，都滴水不漏地接收。

反过来说，一个近视或散光的人，不只是视野被镜框局限范围，他们或多或少都会把全副精神投注在某个想要看清楚的重点上，这是一种自然反应，但拥有全方位的意识也相当重要，否则眼睛收到的讯息，便只是其中的一部分罢了。

这个事实颇值得令人玩味，从心理层面上来说，一个人能随心所欲地在偌大的视野范围内，只把必要的意识集中在必要的物体上，这是一种最佳状况。但是，如果不得不把全副意识都集中在某一点上，则不论是就物理或心理层面而言，都会使视野变得狭窄缩小，这便形成了“综合性能力降低”的危机，绝对不能等闲视之。也就是说，一个人的视力恶化，往往会引发包含头脑思考在内的全体机能跟着低落，所以对人体形成某种“障碍”的可能性，就相对提高了。

眼镜族开车险象环生

我最近便经历了一场恐怖经验。

当时，我搭乘一位朋友的车，途经高速公路的长野道向谈访的方向开去。那天，由于长野道正在修补路面而封闭了辅线车道，所以大老远就开始出现警告标示，而且路面前方的不远处，还放置大量红色箭头指示板，以引导所有车辆自然转换至一线车道上。

通常，驾驶人在开车时，都会把视线放在稍远的前方，所以路面上如果置有箭头指示板，眼睛的余光会告知我们此一讯息，以使驾驶入按照指示改变行径路线。

但我那位开车的朋友，居然像往常一样踩紧油门继续加速。尽管缩减车道的警告牌从眼前经过了好几次，并列成排的箭头指示板不断提醒驾驶人向左线移动，他依然顺着右侧的分道线继续前进。于是，我开始有点着慌了，但仍强忍住紧张，装成一副若无其事状地提醒他：“喂喂！缩减车道了。不往左线移动的话……。”

这时他突然大叫：“真的耶！”然后猛然把方向盘转向左边，右前轮差一点撞到前方的指示牌，真是千钧一发。而且，幸好后方没有来车，否则后果真是不堪设想，差一点我们就要葬身意外事故了。这件事实在过于离谱，所以惊魂甫定后，我问他：

“不会吧，你不可能没看到那些箭头指示板啊！”

“是啊！我根本没看到。”他回答得意外平静。

后来，真相终于大白，原来他是个超级大近视，戴了一副高度数的厚眼镜，以致视野范围被镜片严格限制，再加上高度数的矫正结果，有效视野变得更小，所以根本看不到路边的任何标志。换句话说，一般人只要用眼角余光就能接收到箭头指示牌的讯息，他却需要这项讯息位于视野的正中央，才能够被确认接收。

如何，当眼镜成为生活中不可或缺的东西时，就会多多少少存在着一些不便和危险。以这个事件为例，若我说眼睛的好坏攸关着生命安危，也绝不为过。反之，如果在生活中能保持良好视力而不戴眼镜，那么像这样发生不便和危险的机率，就会相对降低很多。

再者，恢复视力对我在开车上，也有象征性的影响。这怎么说呢，自从我视力好转不再戴眼镜后，车子的耗油率明显下降了许多，为我省了不少钱，而理由很简单，视力差的时候，由于视野狭窄不能接收到充分的讯息，以致无法事先分析道路、交通的突发状况，所以不管愿不愿意，都只能专注于眼前的状况来开车，也因此增加了许多不必要的加速和刹车。

但自从视野清晰之后，所有需要注意的讯息都一目了然，因此可免除多余的加减速，使车速容易维持平稳，而这正巧符合“经济驾驶”的首要条件，所以我的耗油率才会明显下降。不过，像这种节省油费的小利益，只能算是枝节末叶的附加价值罢了。真正让我感到踏实且快乐的是，恢复视力以后，无论走路、跑步或开车时的安全性及回避危险的能力，都提高了不少，这才是任何事物都无可替代的莫大利益。

运动能力退化

曾经是日本第一强打者的全垒打王王贞治，据说是因为自觉视力减退才决定退休的。换言之，视力不佳和运动能力的衰退有直接关系，所以它会剥夺选手的职业生命。

虽然我们不是像王贞治那样的一流运动员，但经历的感觉却大同小异。视力减退对一般人而言，虽然不像运动选手被剥夺象征性的“生命”般具体，但事实上，“生命力”退化所代表的意义，对一般人来说应该更直接而深刻。

以我个人为例，我每天早上起床的第一件事就是拿报纸，这已经成了必要的晨课之一。但我家投放报纸的地方，是在紧邻玄关外面一堆由几块石头堆栈而成的石阶上，我必须爬上去才能拿到报纸，然而，在我视力差的那段期间，由于早上刚起床不想戴眼镜，往往就这样视野模糊地走去拿报纸，像个睁眼瞎子似的，所以经常都是胆颤心惊地爬上爬下。后来，我因为害怕受伤只好戴上眼镜，但由于视觉上的不舒服和视野的狭窄，致使我变得行动笨拙。至此，我深深感觉到，原来视力减弱会剥夺行动的自由，进而造成运动能力的退化，使运动量也跟着减少，接着，随之而来的便是身体各部分机能的退化和老化。

戴眼镜时的那种郁闷感，是造成我读书和写稿量减少的直接原因，因为我一直为肩膀疼痛和头疼所苦而莫可奈何。换句话说，视力不佳会使头脑活力减退，进而降低我们对工作的掌握能力以及向困难挑战的意愿。

眼睛是脑部的外在接收器

上述的例子还不足以形容眼睛和脑部之间的复杂关系，但我们知道二者间有着非常紧密的联系。从构造上来说，眼球和脑部组织直接相连，它突出于头骨外，是俗谓“脑组织前锋器官”的神经组织。也有学者称之为“脑突出于人体外的器官”。单就这点来看，若说视觉机能的衰退即意味着脑部机能的退化，这也是理所当然的事（当然也有不少例外）。

再深一层来说，脑的机能直接关系到全身各部位的机能，所以，一旦支配全身组织活动的脑神经系统出了问题，很可能就会引起身体某些机能的退化，如痴呆症便是脑神经机能衰退的典型例子，在国内，绝大部分的痴呆症患者都是因为脑血管破损而引起。一般来说，这类患者的寿命将大幅缩短，来日无多。换言之，到了因痴呆而呈现脑神经机能萎缩的地步时，全身各部的机能也差不多要接近末期了。

倘若将以上关联用表列式来描述，那么“眼的退化—脑的衰退”、“脑的衰退—生命力的末期”的脉络就清楚分明了。虽然这并非绝对的必然，但它的确包含着某种程度的真实性。既然如此，我们何不把注意力转移到显示身体机能衰退的第一征兆“眼睛”上面，好好检视它的衰退程度，然后用适当的方法，订出使它康复的目标，努力实行，这样就能维持头脑的灵活水平，进而事先抑制身体机能的老化了。各位，当你们开始感觉视力减退的那一刻起，或是在戴上眼镜时，请再三深思这些必备的常识吧！

老化从眼睛开始？

结论其实很简单。

人体各部位的机能都有相互关联性，决不会有单独衰退的情形出现，即使有某部分的机能退化或失常相当明显，其实也是整体老化的一种象征，只不过它出现在身体最脆弱的部位罢了。

大体而言，以脑为中心的神经组织数量非常庞大，而它们极需要充沛的能源和新鲜的氧气，所以，头部随时都需要大量的血液循环，其中又以视网膜的需求量最大。

视网膜组织内的微血管血液流速，是人体各器官中最快的部分，每秒约达三公尺，足见视网膜所需要的补给量相当庞大。光从这一点来看，我们就知道眼睛为什么能影响人体其它各部位的健康状态了。

所以大家应该了解，本书介绍的训练法不单是维持眼睛的机能而已，还可藉由这项训练来保持全身的健康状态，增进身体各部位的机能。我希望大家都能够拥有这样的共识，那么在概念上获得一致的认同后，很快就能达成恢复视力的目的了。

第二章 简单明快之训练计划表

眼镜族人口数目骇人

看过第 1 章的读者一定很清楚，眼睛机能衰退乃是指一般所谓的近视、远视和散光，不仅看不清东西，同时视野也变得狭窄，看不清周遭环境，所以连带地也导致全身机能衰退或老化。

但令我感到不可思议的是，有很多人虽然视力不佳，却仍无关痛痒地在过日子。这个事实至今令人百思不解。根据通产省（相当于台湾经济部）一九八八年的统计结果显示：

全日本配戴眼镜或隐形眼镜的人数高达 4552 万人。

每人平均约有两副眼镜。

其中使用隐形眼镜的人数约为 800 万人。

使用硬式隐形眼镜的人数约为 310 万人。

第一项“4552 万人”的惊人数字显示了一个事实，即全日本已有将近 40% 的人依赖眼镜和隐形眼镜过活。于是世人普遍存有日本人好像都戴眼镜的印象，实在令人感到悲哀。全世界大概再也找不出第二个国家像日本这样，拥有如此庞大的眼镜族人口，若真要说有，或许也只有和日本一样，在经济突飞猛进的同时，又因升学主义盛行而竞争激烈的韩国差可比拟。

当然，我们对造成视力极度恶化的生活方式，的确有痛切反省的必要，因为，导致视力偏差的原因，不只是用功过度，或在恶劣环境下超时工作而已，其它诸如生活型态、生活感受等因素，亦都与之有着密切关联性。

多用一点心省却很多不便

除了本书所提倡的训练法外，市面上应该还有其它数种视力恢复法，但是，一般人对于恢复受损视力所付出的努力，实在少得可怜，而会进一步花心思去寻求方法来改善视力的人，更是少之又少。为什么大家会对眼镜或隐形眼镜如此趋之若鹜，甚至连意识上的一点点排斥感也没有，为什么大家不曾想要摆脱这种既下方便又不舒服的东西呢？

这或多或少是意味着文化的贫乏吧，至少我觉得，这是大家在潜意识中，缺乏追求个人舒适和更充实生活的动力所致。又或者，大家是被电视广告中，所透露出“戴眼镜很时髦”的观念给迷惑了。其实，当你因为近视、远视或散光而不得不戴眼镜时，在造型打扮上就会受到一定程度的限制，因为“不得不戴”，就比“可戴、可不戴”少了一半的选择空间。

或许你会说：“隐形眼镜也蛮方便的嘛”。

确实，现在的隐形眼镜在装卸方法和便利性上，已较往年改善许多，但是外来异物和身体器官有“肌肤之亲”的不便和不舒适感并未消除。更何况，在日常生活中使用隐形眼镜尤须特别小心。硬式隐形眼镜，可能会因其破损而导致眼球受伤，至于软式的隐形眼镜，也曾发生过不少因细菌繁殖而感染眼疾的案例。结论很简单，眼镜和隐形眼镜并不是那么方便、安全，而且也不是非戴不可。绝大多数的人，只要不吝惜花一点点努力的工夫，的确有方法将视力振衰起弊。下面就是这项方法的详细介绍。

工具简单费用轻省

这项方法非常简单，既不需要高昂的花费，也不必准备任何特殊道具。通常，大家都会有“愈贵愈有效”的预设观念，但事实往往正好相反，绝大多数的“真理”和“真货”，都是“简单”的代名词。

首先，请准备好以下两项东西：

1. 荧光台灯
2. 15 点纸（下载）

荧光灯最好是可以瞬间点亮的机型，因为日光灯会在视网膜上残留影像，在睁眼进行时并不适用，所以请使用荧光灯。

至于“15 点纸”，可将它剪下来贴在厚纸板上，如此一来准备的工作便大功告成了。

这两样东西各有一套训练法，分别称为“明暗训练法”和“方向•远近训练法”。“松崎视力增进法”就是利用它们每天持续不断地练习，以恢复眼部肌肉组织的弹性。

在训练的过程中，眼镜和隐形眼镜不需要摘下一裸眼也可以，但为了看得不吃力，还是戴上比较好。

明暗训练法

首先说明“明暗训练法”。

请使用荧光灯，照着以下的步骤进行：

①眼睛闭着，距离萤光灯 5-20 公分（此距离可视萤光灯的明暗加以调整，原则上，以闭上眼睛能感觉到微微刺眼为标准）。在如此近距离下点亮萤光灯，即所谓的“明环境”。

②让眼睛保持①的状态，感受数秒钟之光亮（大概是慢慢由 1 数到 4 的时间即可）。

③保持原来状态，并关掉电源，使光源消失，然后和②一样维持数秒时间，造就是“暗环境”。

④重新点亮萤光灯，并反复练习①、③步骤十次。

注：此练习以使用荧光灯为准，日光灯并不适用，因为日光灯会在视网膜上留下集中残影。

注二：如果是使用无法瞬间点亮的台灯，可以手遮眼来代替开关操作明暗。

注三：白天练习时，亦可用明亮的自然光“太阳光”来代替荧光台灯。

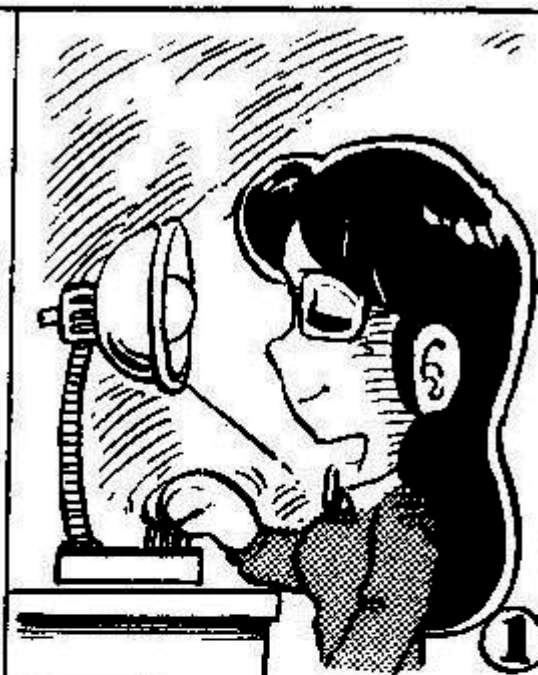
此“明暗练习”的目的，正如本书开头所提，是为了增进不随意肌“巩膜”的机能。

明暗訓練法

1, 2, 3, 4,

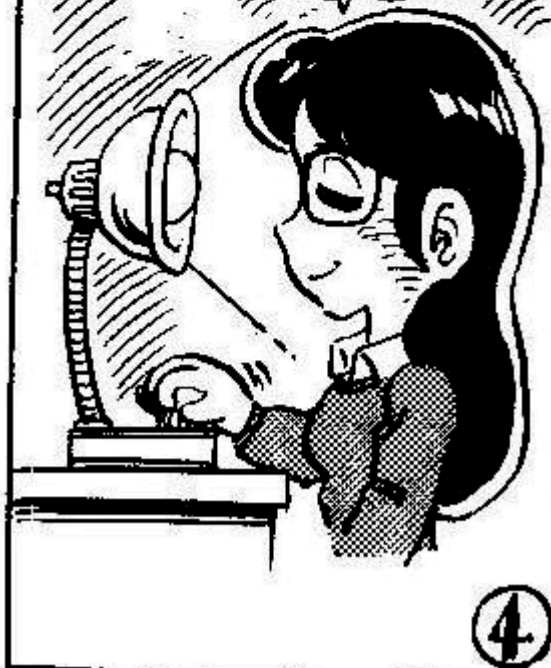


③ 關掉開關使光源消失，維持四秒鐘。



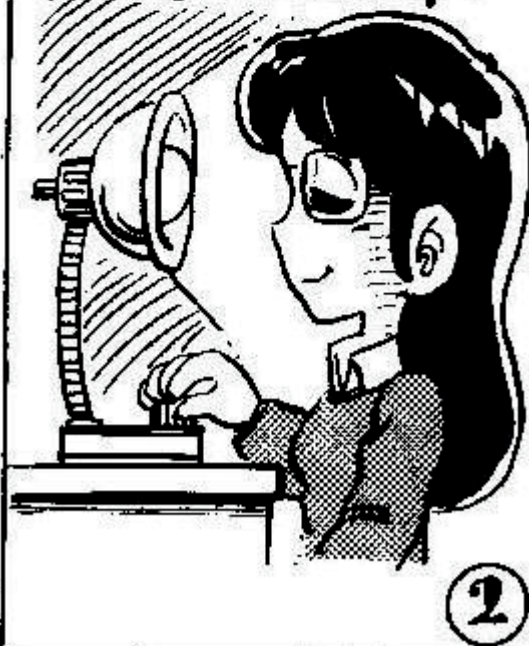
① 閉上眼睛，距離螢光燈大約 5 ~ 20 cm，點亮光源。

計 10 回！



④ 再點亮光源。重複①~③的步驟十次。

1, 2, 3, 4



② 固定不動維持約四秒鐘。

明暗训练的意义

巩膜原是凭借着适应黑暗与光亮的反复过程，以维持其良好的运动机能，只可惜这种练习的机会不多。大家不妨回想一下，在日常生活中，是不是几乎不在黑暗的状态中努力睁眼看东西，尤其是一天之中有大半时间待在室内活动的人，更是此类族群的典型例子。由于这类人的巩膜，只须适应室内变化微小的光线，故长此以往，便容易造成运动量不足的毛病。

再加上大家常看的电视和计算机书面，也都是能发出定量光线的电器，眼睛因为长期接受没有变化的光源，以致巩膜几乎忘了其原具有的功能而迅速退化，所以就更加速巩膜健康的恶比。

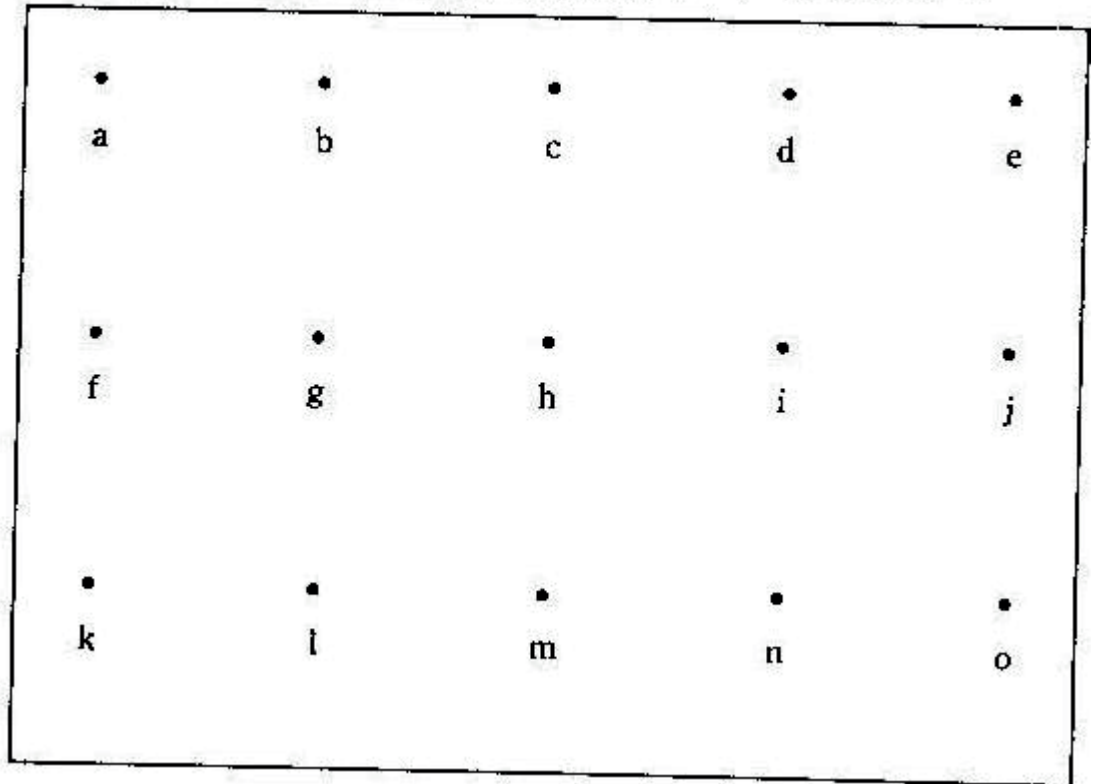
明暗训练法正是用来补救此种文明病的救星，因为当光源少时，为了因应黑暗，巩膜会尽量扩张以便看清东西，相反地，当光源亮时，巩膜则会尽量缩小以看清物体。将这两种情境反复交叉使用，适足以恢复并增进巩膜肌肉组织的柔软性和运动能力，此乃本方法的目的。

人的眼睛就如同一部照相机，如果在光线强烈时，巩膜能适切反应而迅速缩小，便能加深物体影像的投射点。简单地说，这种反应有助于水晶体调整焦点的功能，可减轻近视或散光的症状。

方向·远近训练法

接下来说明与“明暗训练法”相辅相成的“方向·远近训练法”，工具则是附在本书后面的“15点纸”，为了方便说明，兹将“15点纸”的15个点，如图中所示地加上a至o的标记来称呼它。请依照下列顺序逐步进行：

方向·遠近訓練法之「15點紙」



①将“15点纸”垂直置于眼前 5 公分处，使 h 点恰巧位于水平视线上。

注：有老花眼或远视的人，刚开始若以 5 公分的距离来练习可能有所困难，甚至会对眼睛和肌肉造成过大的负担，所以最好先由 15 公分开始，再逐日拉近，而最终目标是 5 公分。

②视线和卡纸保持垂直，且在以下的训练中，头与卡纸皆不移动，必须全部以眼球转动来进行。如果不遵守这项规定，则此训练法就失去意义了。

③一开始，两眼凝视着点 a 数秒钟。

④接下来，两眼同样地凝视点 b 数秒钟。

⑤以下各点均如法炮制，由 c—d—e，再到中列的 f~j，最后是下列的 k~o，共计 15 个点，依序各凝视数秒钟。

⑥接下来，以 (a、b) 为一组凝视，同样停留数秒钟。

⑦再移至下一组 (b、c)，凝视数秒钟。

⑧以此类推，由 (c、d)、(d、e)，再移至中列的 (f、g)、(g、h)，一直到下列右端的 (n、o) 为止，反复练习。

⑨接下来以 (a、b、c) 三点为一组，然后是 (b、c、d)，再来是 (c、d、e)，依次凝视数秒钟，直到全部练习完毕为止。

⑩其次再以 (a、b、c、d) 四点为一组，然后是 (b、c、d、e) 为一组，待第一列练习二次之后进入下一列，直到下列的右端为止。

⑪最后以 5 点 (a、b、c、d、e)、(f、g、h、i、j)、(k、l、m、n、o) 为一组，依序凝视数秒钟。

如上所述就是“方向·远近训练法”。本训练旨在增进与眼球运动有关的随意肌、睫状体及眼球移动肌的全部综合机能为目的。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/105212013100011310>