

作品名稱 誰說眼睛一定是退步?

摘要

我們邀請一批同學來做「貝茲視力自然療法」，每天中午集體做「摳眼掌療」，並請老師做貝茲三原則的教學，我們就這樣邊做邊學，經過兩個月後，大約一半的同學視力有小幅上升（上升 0.1），少數同學退步，一部份同學不進也不退。我們認為「貝茲視力自然療法」的理念是很棒的，貝茲三原則「怡動、匯視、放鬆」是很有道理的，短短學習兩個月，能有部分的同學視力進步，表示「貝茲視力自然療法」是有效的，是很值得大力推廣的一套視力保健法。

壹、研究動機

哇！眼睛竟然退步這麼多！發現看不清楚後到眼鏡行驗光，驗出來的度數竟然加倍！趕快上網查有沒有什麼補救的辦法，結果查到一套眼睛的自然療法，不用任何藥物，任何昂貴儀器，來提升視力。然而這套方法支持的人有，反對的人也有；藉著這套方法成功的校正視力的人有，不成功、效果不好的人也有，那這套方法到底有沒有效呢？我們決定邀請有興趣的同學一同來學習這套「貝茲視力自然療法」，來看看大約有多少比例的同學眼力可以提升，以及可以提升多少視力。

貳、研究目的

1. 學習貝茲視力自然療法
2. 對貝茲視力自然療法給予評價

參、研究設備及器材



		<ol style="list-style-type: none"> 1. 桌子、海綿、計時器、背景音樂（搗眼掌療用） 2. 節拍器（練眨眼用） 3. 降低老花眼圖表（練匯視與放鬆） 4. 視力量表（自我檢查視力用） 5. 掃瞄大E字動畫（練匯視）
--	--	---

肆、研究過程及方法

一、背景資料查閱（摘錄、改編自賢哥改善視力網）

1880 年代的後期，美國紐約的貝茲眼科醫師（William H. Bates, M.D., ophthalmologist）開始提倡用自然療法（不用任何的藥物及儀器），以改進視力，並提出「正確用眼的三原則」，當貝茲醫師發表他的新見解，並開始鼓勵他的病人不要急著配戴眼鏡，改而用自然療法來改善視力，他的醫學院同事們同時也開始極力的反對他的論述，並告到董事會，因而他的教職很快就遭到解雇，沒幾年紐約州政府也因主流醫學協會的提告而取銷他的眼科行醫執照。

在他 1931 年去世前，也只能以寫文章，著書「沒戴眼鏡的完美視力」（Perfect Sight Without Glasses），且出版雜誌「更佳視力」（Better Eyesight），開課來繼續推展改善視力的自然療法，後半生再也無法以他的眼科專業行醫，但仍斷斷續續行醫於一般的外科和病理學方面。其內容如下：

正確用眼的三原則：

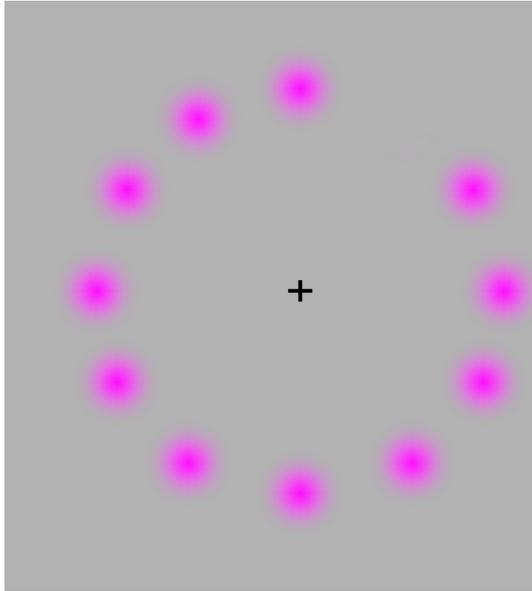
貝茲醫師小心翼翼的選用三個英文字來綜合他所提倡自然療法的原則，那就是：

Movement（怡動）、**Centralization**（匯視）、**Relaxation**（放鬆）

(1) 第一原則 Movement (怡動)

不只是「移動」，還要很輕鬆靈活的移動眼球（怡動），不要釘死在某物上，並且多多輕快自然的眨眼。貝茲醫師提倡以「眨眼」（Blink）作為改善視力的第一個好習慣。每一個「眨眼」的動作，眼皮都須很輕快、不特別用力、而且很自然的關閉和彈回去。

平均每 1 到 4 秒鐘就應眨一下，從早晨起來打開眼到晚上閉眼睡覺之間都應不停的「眨眼」。

若不眨眼會怎麼樣呢？	除了會痠澀外，所看見的影像也會有所不同！
	<p>左圖是示意圖，實際上是動畫，須在電腦上播放 (http://hangoshealthisite.blogspot.com/2008/01/blog-post_18.html)</p> <p>觀看方式： 「目不轉睛」地注視圖中的小十字架，並用餘光注意周遭閃爍的粉紅圈點（粉紅圈點會快速的依序消失再顯現）</p> <p>結果： 不到幾秒鐘，眼睛會以為十二個粉紅圈點會只剩下到一個在跑動，但只要輕輕的眨一下眼，或動一下眼球，那些原已消失掉的圈點又全都浮現回來了。</p>

(2) Centralization (匯視)：

簡單的說就是兩眼須同時看一個「點」，兩眼的視力隨時都須焦集（Focus）在一個很小的範圍內，然後在仍然維持著「匯視」的狀況下兩眼同時「掃描」更大的範圍，而不是兩眼同時分開看兩個不同的範圍（這後者就是散視）。

例如在台北的捷運的車箱門口的上框，都貼有「關門時勿強行進出」的警告標語。試想我們是怎麼看這個標語的？



人大都是用左眼看左半邊的「關門時勿」，而用右眼同時看右半邊「強行進出」，整個標語是左右眼分工合作，一眼完成！

但貝茲醫師認為這就是「散視」的壞習慣，一次兩次這樣看也沒什麼大不了的，但經年累月的如此用眼，是造成眼視力衰退的重大原因之一。正確的方法是兩眼同時一次只看一個字，從左到右逐一的快速「掃描」過去，這就是「匯視」又加「怡動」的原則應用了。剛開始學習改成這種用眼方式時，整個的閱讀速度會極速下降，但習慣後，「掃描」的速度會漸漸的提昇，一段時日後閱讀速度也會趕上先前的。

(3) Relaxation (放鬆)：

一般人認為適度休息可以放鬆眼肌和眼神經，因而可以減緩眼睛過勞的情況，進而更可以改善視力，但貝茲醫師一百年前否定了這種看法。

理由是若這種看法是絕對正確而且有效的話，那睡覺應是最高程度的休息，每一個人早晨起來應是一天裏視力最好的時候，事實並不一定是這樣的，他早已發現到所謂適度的休息並非以時間的長短來定奪的，而是以休息方式是不是有效？才能讓眼肌和眼神經能得到較佳的放鬆。

主流眼科醫學也喜愛強調「長時間近距離用眼」會造成眼睛過勞，因而使近視加深，貝茲醫師一百年前也否定了這種看法，他認為用眼的方式錯誤才是影響最大的。貝茲醫師所倡導的「放鬆」，執行上，第一是「慢的深呼吸」，第二是「搗眼掌療」。兩者若各做得正確而且學到如何互相配達合宜，這將是最有效的方法以放鬆疲憊的眼肌和眼神經。

二、實驗進行

(一) 請老師邀集了有興趣的同學把會議室坐滿，大家一起來做「搗眼掌療」

進行方式：

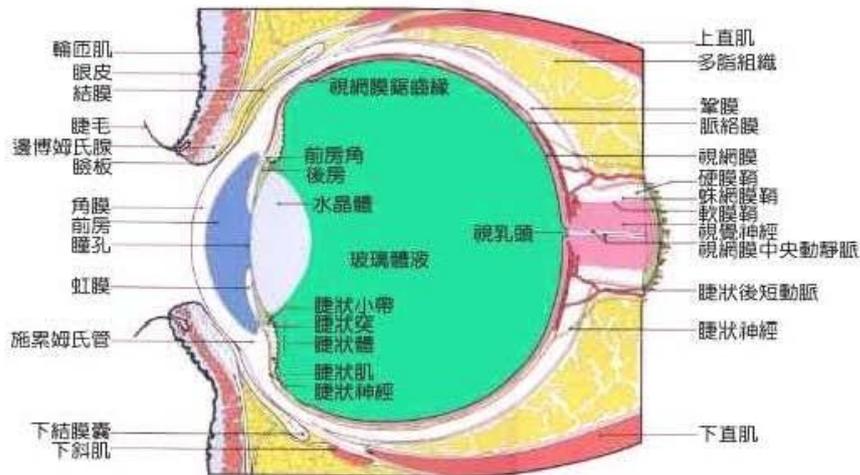


1. 手掌做出接水狀
2. 兩眼輕輕的閉上，雙手的手指交叉輕放於額頭前，掌心的凹處剛好涵蓋住整個眼框的部位，左掌蓋住左眼，右掌蓋住右眼，掌根部輕輕敷在顴骨上。
3. 雙手交叉的角度約 90 度左右，自己微調直到靠近小指的手掌邊緣，能夠很舒服的靠上鼻樑，手掌心又剛好能夠涵蓋住整個眼框，且盡量做到不漏光。
4. 手肘底下放海綿軟墊，增加舒適度，並幫助放鬆。
5. 計時 20 分鐘，並放背景音樂

(二) 老師說明「貝茲自然療法」的理念，並要做的訓練，如下：

貝茲視力小組說明

1. **多眨眼** (每眨眼一次對眼睛就是放鬆一次·頭兩週可訓練一秒眨一次)
2. **掃眼掌療**：一天做兩次效果較好(中午參加小組時 & 傍晚運動完後)，每次做 20 分鐘·注意放鬆：眼肌→ 眼球→ 眼皮→ (額頭前) 交叉的手指→ 手背 → (擺置在顴骨的) 手掌底部 → 手腕 → 手肘→ 手臂→ 肩胛關節→ 後腦頭部→ 脖子的後部→ 頸椎→ 左右兩片肩膀→ 背部→ 整個脊椎→ 其它全身整體等等 → 全然的放鬆。



3. **掃描大E字**：練匯視的方法之一，選定一個起點，用眼睛慢慢的掃描E字的輪廓，學習兩眼同步的運作，不要求快，一個回合： a. 先左眼(正轉、逆轉) b. 再右眼 c. 雙眼同步
4. **深呼吸** (慢慢的、深沉的呼吸·可協助放鬆)
5. **多看視力表** (起床後、睡覺前·掌療前後·看電視前後·讀書前後·均可檢察一下視力的狀況·甚至可用個小筆記本記錄下來)
6. **盡量拿掉眼鏡**：拿來看遠的眼鏡·看近處時反而造成疲勞
7. **老花眼降低圖表**：原本目的是要減輕老花眼·但對怡動、匯視、放鬆都有幫助的一流圖表
8. 掃描輪廓：日常用眼多去注意景物的輪廓·有助匯視
9. 己不動景在動：假裝自己沒在動·一切都是景物在動

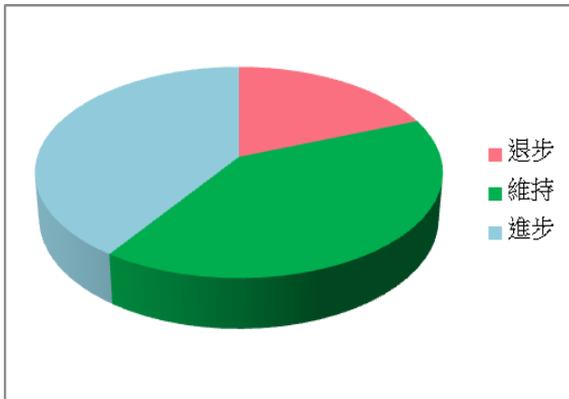
註：貝茲自然療法三原則

- (1) **Movement (怡動)**：「時時」很輕鬆靈活的移動眼球，不要釘死在某物上，並且多眨眼(輕鬆眨，1-4秒一眨)
- (2) **Centralization (匯視)**：簡單的說就是兩眼須同時看一個「點」，不要一眼看這另一眼看那。兩眼的視力隨時都須匯集(Focus)在一個很小的範圍內(很「放鬆」的)
- (3) **Relaxation (放鬆)**：用最有效的方法放鬆疲憊的「眼肌」和「眼神經」--- 第一是「慢的深呼吸」，第二是「掌療」。

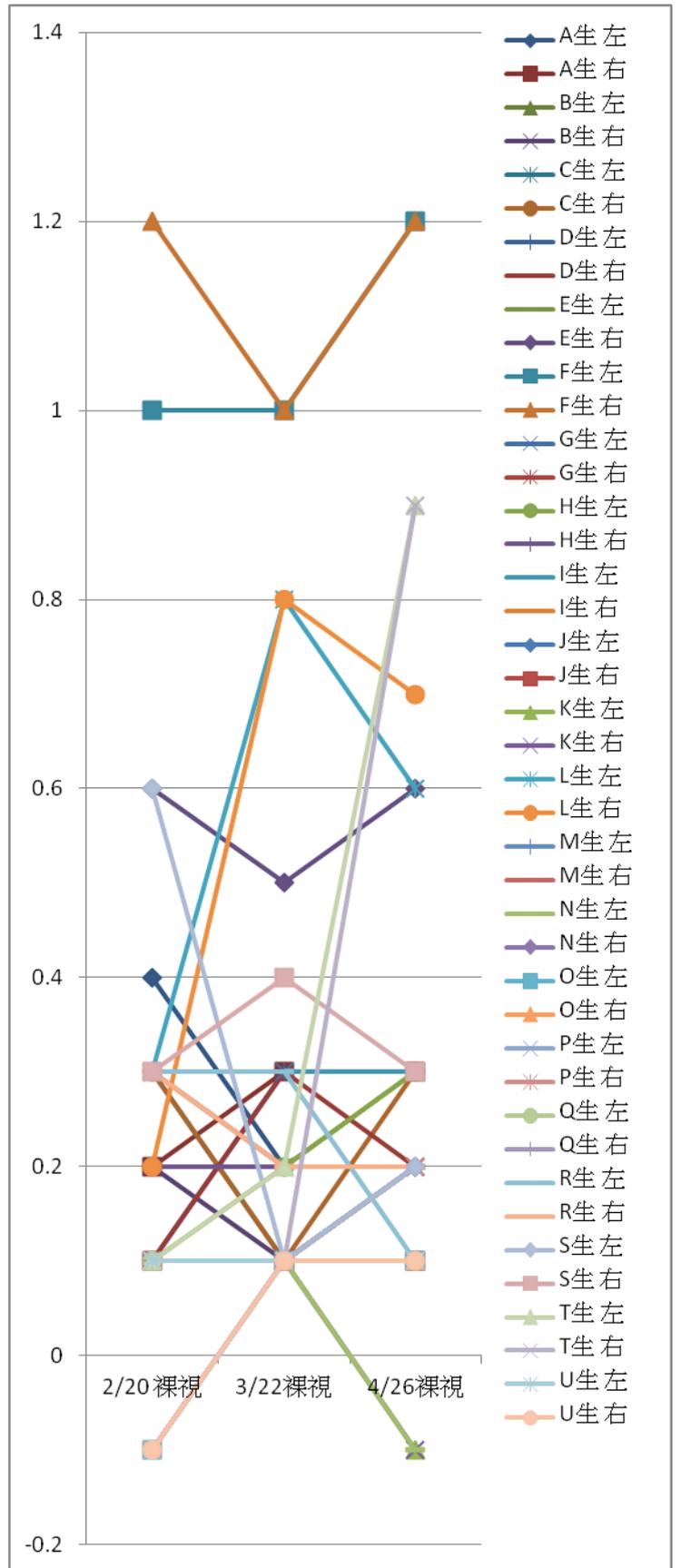
註：1.不直接屬於貝茲法領域的，大約包括：休息、閉目、催眠、睡覺、瑜伽、氣功、按摩、穴道舒壓、眼球運動、伸展操、護眼操等等；
2.屬於貝茲法領域的有：眨眼、眼睛不停的動、掃描、來回搖晃式(怡動)的看、拼圖式(匯視)的看、深呼吸、放鬆、掌療等等。

三、實驗結果

		2/20 裸視	3/22 裸視	4/26 裸視	起點終點對照
A生	左	0.4	0.2	0.2	退步
	右	0.2	0.3	0.3	進步
B生	左	0.1	0.1	0.1	維持
	右	0.2	0.1	0.2	維持
C生	左	0.3	0.1	0.2	退步
	右	0.3	0.1	0.3	維持
D生	左	0.1	0.3	0.3	進步
	右	0.1	0.3	0.2	進步
E生	左	0.2	0.2	0.3	進步
	右	0.6	0.5	0.6	維持
F生	左	1	1	1.2	進步
	右	1.2	1	1.2	維持
G生	左	0.3	0.3	0.3	維持
	右	0.3	0.2	0.2	退步
H生	左	0.1	0.2	0.3	進步
	右	0.2	0.2	0.2	維持
I生	左	0.3	0.3	0.3	維持
	右	0.1	0.1	0.2	進步
J生	左	0.1	0.1	0.1	維持
	右	0.1	0.1	0.1	維持
K生	左	0.1	0.1	-0.1	退步
	右	-0.1	0.1	-0.1	維持
L生	左	0.3	0.8	0.6	進步
	右	0.2	0.8	0.7	進步
M生	左	0.1	0.1	0.2	進步
	右	0.1	0.1	0.1	維持
N生	左	0.1	0.1	-0.1	退步
	右	0.1	0.1	0.2	進步
O生	左	-0.1	0.1	0.1	進步
	右	0.1	0.1	0.1	維持
P生	左	0.1	0.1	0.1	維持
	右	-0.1	0.1	0.2	進步
Q生	左	0.1	0.1	0.1	維持
	右	0.1	0.1	0.2	進步
R生	左	0.3	0.3	0.1	退步
	右	0.3	0.2	0.2	退步
S生	左	0.6	0.1	0.2	退步
	右	0.3	0.4	0.3	維持
T生	左	0.1	0.2	0.9	進步
	右	-0.1	0.1	0.9	進步
U生	左	0.1	0.1	0.1	維持
	右	-0.1	0.1	0.1	進步



	眼睛數	
退步	8	19%
維持	17	40%
進步	17	40%



伍、實驗討論

1. 21 位同學，共 42 顆眼珠，進步的有 17 顆（40%），維持的有 17 顆（40%），退步的有 8 顆（19%）。
2. 因實驗時間僅短短兩個月，進步的幅度不大（多數同學僅進步 0.1）是理所當然的；視力維持不變的，也可以明白，畢竟訓練時間短暫。
3. 視力退步的，就不容易解釋了，不過我們認為這不是代表這套方法無效，或是有反效果，而是來參與同學的個人因素造成的，或許是：練習不夠認真、沒有抓到訓練的重點、沒有在日常生活中執行、最近身體不適等等原因造成的。
4. 為期兩個月的訓練過程中，我們發現要持之以恆的積極督促自己參與訓練是不容易的，我們每天午休一開始就先做 20 分鐘的掌療，再練眨眼（一秒眨一次），再聽老師講解一些用眼的原則，然後才睡覺。其實老師在講解的時候，不少同學已暈的倒在桌上了。另有 8 位同學因某些原因退出，也有部分同學其實不是很認真，平常有在運用貝茲概念的時間應該不多，在這樣的狀況下，進步的眼睛仍然有 40% 之多，我們由此已經可以看出「貝茲自然療法」是有效的，是真實可信的視力保健法。

陸、結論

1. 「貝茲自然療法」是有效的，在短時間內（二個月）可以提升部分人的視力
2. 「貝茲自然療法」值得大力推薦，值得學習。

柒、參考資料

1. 賢哥改善視力網 <http://hangosvisionnet.blogspot.com/>
2. Magic eyes 視力保健 <http://www.vision-training.com.tw/bmethod.php>