25岁，我习得了自愈近视的魔法-最终版（填坑版）

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif(2009-12-28 20:01:56)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： | 分类： [近视自愈及贝茨法相关](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1648857581_1_1.html) |

以上链接（ctrl+单击）可以点开，但博文已经关闭。

距离上次发帖差不多有2个月了，之前的帖子差了很多东西，很糙，特别是没和所发资料有所关联。而且那段时间我比较忙、压力也比较大，没时间去整理自己的想法。而且所发书上所述不是完全正确的，特别是台湾和日本的那两本，没什么理论根据。近几天我把这些书又翻了一遍，决定按照毕业论文的格式再写一遍，也算是对上次不怎么负责任的发帖的补偿吧。感谢S1er的支持，不废话了。

简述

简述一下整个过程：

近视（尤其是高度近视），眼球会被眼周肌肉拉长（不是睫状肌拉长的，睫状肌只能纵向调节晶状体）。导致视远时，晶状体的屈光的焦点不能落在视网膜上。但通过练习，可以有意识地控制眼周肌肉压缩眼球（主要依据是可以让眼前有一段清晰地时间，也是实现可控的唯一方法）。在掌握技巧之后，逐步降低眼镜的度数，最后能将眼球压缩回正常的水平，近视就自愈了。

其实上面这一段，就是近视自愈的原理和整个过程。以下是更为详细节论述。

注意：本方法只适用于轴性近视中的单纯性近视。即眼睛屈光间质的屈折力正常，但眼轴的前后径延长，远处的光线入眼后成像于视网膜前所造成的近视，并且近视成因与遗传无关。

格物篇

实际上就是技巧篇，写作格物篇更为形象些，大部分操作过程来自于我的经验，也算是一种例证吧，具体理论根据在后文会有列出。

第一阶段 视觉恢复闪现

什么是视觉恢复的闪现？

《完美的视力》（贝茨主办的杂志）1923年5月写到：

问：我正在按照你的方法纠正视力和散光，有的时候，在很短的一段时间内，我的视力很好，但很快又变回老样子，这是怎么回事？

答：这就是我们所说的“视觉恢复的闪现”，这些良好视觉的闪现随着练习，会越来越频繁地出现，直至固化成习惯和稳定的恢复后视力。

可以看出，在贝茨及相关的视力恢复书籍中，这种视觉闪现只是在一个不起眼的章节里出现，并没有引起足够重视。作为一个自愈视力的亲历者，我认为视觉恢复的闪现非常重要。相关理论在后文会做出详细的解释，这章只讨论相关技巧。

正确的视觉恢复的闪现技巧：

养成望远的习惯，这里指的望远是相对的：视近的情况下，即工作看书或者用电脑的时候，尽量保持在看清和看不清的临界状态，如果戴眼镜矫正视力比较好的话，就要靠在椅子上，然后找一个足够远的距离，距离所视清晰与模糊的临界为标准。外出的时候，在保证绝对安全的时候，适当望远，比如远处的山峰或者建筑。在室内的话，也尽量养成向窗外远眺的习惯。视远的环境以光线适中为宜。我一般上网和刷论坛的时候，都会把显示器屏幕调到比最暗高一格。远眺的话，尽量选择阴天，且不要在阳光非常刺眼的情况下远眺或者直视太阳，那样会加重眼睛的疲劳程度。当习惯积累到一定程度的时候，这种视觉上的瞬间清晰现象会自然的出现。如果长时间找不到这种感觉也不要强求，现在还不到可以自由控制眼部肌肉压迫眼球的阶段，慢慢找感觉，不要过于急功近利。

望远需要说明的是，这个阶段不要摘眼镜。当然你熟练了以后，不戴眼镜也可以让眼前瞬间清晰。

视觉恢复的闪现分很多种，但只有一种是对视力自愈是有益的，其他的闪现做法可以算做作弊。

举几种作弊的情况，尽管对眼睛没有太大的伤害，但大家还是尽量避免使用以下四种“技巧”。

1、  眯眼，眯眼的原理是小孔成像（《EASY摘掉眼镜完美视力》有具体原理），可以使眼睛瞬间清晰，应该算是一种不良的习惯，对恢复视力没有任何益处。

2、  低头直视前方。这也是一种作弊的闪现“技巧”，原理也是小孔成像。

3、  眼泪凹透镜，眼泪就会在角膜前方和眼睑之间形成天然的“凹透镜”，这也是隐形眼镜的原理。

4、  压迫眼睑，即是拉眼皮，和眯眼的效果相同，但更清楚些。

第二阶段 放大闪现效果阶段

此阶段目标：做到瞬间睁眼后，能够在让眼前保持一段时间的清晰。

当你有足够多的瞬间清晰闪现经历后，可以尝试放大这种感觉。这个阶段就可以进行练习了。具体做法如下：

可以先闭眼找感觉，我们都会有这样的经验，多眨眼可以让眼前稍微清晰一段时间，再一眨眼，这种清晰地感觉就没了，如果你能做到这一步，就说明你可以进入了第二阶段的练习，并尝试去延长这种感觉的时间吧。

第一步先微闭双眼，缓缓睁开。直视前方，然后双眼看着眼前的景象，快速将视线向中间靠近，就是将两眼所视焦点努力“聚焦”，（是看聚焦的物体，不是对眼，对眼“聚焦”太近了）然后你会感到额头及眼周的肌肉有很强的力量向里拉，这应该是眼部周在向里压眼球，之后会模糊一瞬间（非常短暂），接着绷住刚才有拉扯感觉的肌肉，眼前就清晰了一些（大概50度）。熟练后，感觉会变得很轻微，比控制面部肌肉的感觉还要轻微。当然，找到这种感觉的初期眼周肌肉的感觉会强烈一些，群内的nallan在第一次找到这种感觉的时候，形容这种感觉“如同肱二头肌绷紧了一样”。可以认为是长期凝视过近，使眼周肌肉长期处于紧张状态，突然改变用力方式所致。

而这种技巧，本质上就是用视远的凝视去战胜视近的凝视，

注意这个阶段的练习会不可避免地出现视力疲劳，眼周的肌肉会在多次练习后会感到酸痛，眼睛也会很疼，所以在练习的时候要把握好一个度，觉得视力疲劳就停止练习，休息一段时间。最好的恢复方法就是在黑暗的房间里闭上眼睛躺一会，不接触光源。

第三阶段 自由控制阶段

本阶段目标：能够做到不用闭眼，也可以控制眼周肌肉，让眼前瞬间清晰，且眨眼后，这种瞬间清晰的感觉不消失。

练习方法和第二阶段一样，但要做到做到能够自由控制眼部肌肉，并且不用闭眼，也可以控制眼周肌肉，让眼前瞬间清晰一段时间，并且数次眨眼也不会让这种感觉消失。我个人的经验，能够维持30~60秒的时候，就可以进入到降低眼镜度数的阶段了。

当然，随着技巧的熟练及自愈过程的延续，可以继续延长眼前的清晰时间。并将这种技巧逐步融入生活。之后就能体会到，眼睛其实也是用进废退的。

最后，不要轻易地摘下眼镜练习。或者戴上度数过低的眼镜，那样不会起到自愈的效果，只会加重视疲劳。

恢复篇

到了这个阶段就可以开始降低眼镜的度数了。

降低多少度数合适：

我个人经验，100~150度比较合适。之所以要150度的方式递减眼镜度数，是为了保证足够的视远能力，并考虑了眼睛的承受能力。

配眼镜的问题：

关于价格：在我视力自愈的过程中，一共换了6幅眼镜，去的是中等规模的眼镜店，离学校很近，所以很便宜。由于配镜次数多了，慢慢就和老板熟路了。配一副眼镜，镜片和镜框一共100元左右。需要说明的是，这是二级城市的价格。眼镜是一个暴利行业，据说一副普通眼镜的成本不到5元。

关于验光：要降度数的话，一定要清楚自己目前的视力状况，并保证验光准确，一定要去可靠的医院或眼镜店验光，验光师一定要有验光师资格证（验光师资格证主要分为中级验光员资格证和高级验光员资格证），不在不可靠的地方验光。并且只可降镜片的屈光度，其他如散光度数则不要降低。如有屈光参差（双眼的屈光状态在性质上或程度上有显著差异者称为"屈光参差"。——《实用眼科学》第二版），即双眼近视度数相差较多的话，可以在恢复的过程中逐步使双眼度数接近。如我双眼原来相差50度，逐步使两镜片度数一致，我最后一幅眼镜两眼都是-1.5D即150度。

关于眼镜：不要抛弃以前用过的眼镜：低度数的眼镜会使眼睛疲劳，不可避免的会对降低远视力，如果外出或者特定工作需要良好的远视力的情况，一定要戴屈光正常的眼镜。这也是为什么我留下了那么多的眼镜原因。

自愈周期和自愈过程。

每换一副眼镜，即降100~150度为一个周期，一个周期分为三个阶段。

第一阶段，适应阶段：这个阶段算是最痛苦的，刚戴上低度数的眼镜，需要一个稳定的环境下，此时眼镜对低度数的眼镜还不适应，特别是第一个星期，很容易产生视觉疲劳，所以这个阶段可以采取和之前的眼镜适时交替使用，逐步地适应低度数的眼镜，同时视力也在逐步恢复。一般会适应一个月。

第二阶段，恢复阶段：一般会持续2~3个月，坚持使用之前练习的技巧，眼前会逐步清晰。

第三阶段，收尾阶段：即是最后一个月，会和第一阶段有所重叠，特点是视力恢复，一般为视力到4.7~4.8的时候。并且由于眼睛逐步适应了眼镜，恢复速度会减慢，此时就可以去眼镜店配下一幅眼镜了,再降100~150度的眼镜。

场景篇

合适的练习场景：

场景一：电脑

经验告诉我们，长时间对着电脑工作、上网会损害视力，加重眼睛疲劳。事情真的是这样么，根据我的经验，之所以长期面对电脑会造成视疲劳和视力下降，主要原因是用眼习惯的错误和显示器屏幕亮度过强所致。如果不改变视近的习惯，即使是看非光源的实体书，也会造成视力下降。事实上，我每天几乎要面对电脑15个小时以上，甚至可以直言不讳的说，我的视力就是靠长时间面对电脑才逐渐恢复的。

如何正确的使用电脑：

1、  要选择合适的显示器，一定要使用液晶显示器。

首先，液晶显示器在防止辐射方面具有先天的优势，因为它根本就不存在辐射。在电磁波的防范方面，液晶显示器也有自己独特的优势，它采用了严格的密封技术将来自驱动电路的少量电磁波封闭在显示器中，而普通显示器为了散发热量的需要，必须尽可能地让内部的电路与空气接触，这样内部电路产生的电磁波也就大量地向外“泄漏”了。

其次，由于液晶显示器每一个点在收到信号后就一直保持那种色彩和亮度，恒定发光，而不象阴极射线管显示器（CRT）那样需要不断刷新亮点。因此，液晶显示器画质高而且绝对不会闪烁，把眼睛疲劳降到最低。

2、  要调低显示器的亮度。

即使是使用液晶显示器，亮度过大也会造成视力疲劳，甚至会导致眼部的其他疾病，如角膜炎。我用的是笔记本。一般会讲显示器亮度跳到最低高一格。即越接近于白天在室内，看实体书时，书页的亮度即可。

3、  改变电脑的主题及软件背景

改变桌面壁纸，要选择冷色调的壁纸，越接近于黑色越好。如果你还在用windows默认的“蓝天白云绿草地”的壁纸一定要换掉。

系统主题也要选择冷色调的主题，黑色的最好。

改变外观，桌面右键>属性>高级外观，将对应的白色外观尽量改成灰色的。可参考下图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/624791edt7bc8e9e8e2d8&690)

我的工作是机械制图，每天面对着CAD类软件，由于CAD软件大部分都是黑色背景，所以也在一定程度上减轻了对眼睛的伤害。

看小说尽量选择对应的txt阅读工具，不要直接开文本文档看，可以全屏，并设置背景和字体颜色，我的设置是黑底灰字，字调大些（字号大于四号）。所用readbook的设置：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/624791edt7bc8effad5fe&690)

4、  面对电脑的练习方式：

戴着已经降低度数的眼镜，对着电脑屏幕，找到模糊的临界点（即看清与模糊的边界），然后用压迫眼球的方法使视线清晰，持续30~60秒，放松半分钟，然后继续。练（压）得疼了就休息一会，可以望远，或者在光线暗的地方休息一段时间。通过上述的练习，可以逐步看清，最后能将眼球压缩回正常的水平，降低眼镜的度数，

场景二：远眺

养成远眺的习惯，尽量选择阴天或者太阳被云挡住的时候远眺，因为长期看过强的光线会刺激眼睛造成伤害。远眺的时候练习技巧效果是最佳的，因为望远就是对眼睛最好的放松。

关于习惯，不良的用眼习惯是造成近视的最根本的原因：

1、  调暗显示器亮度：我一般跳到比显示器最低亮度高一格。尽量避免使用CRT显示器。

2、  改变用眼习惯，比如不要直视太阳。尽量避免用错误的姿势看书、玩掌机。尽量调低电视的亮度。

3、  注意安全，外出或上下班就不要戴着低度数的眼镜到处跑了。

4、  去医院检查自己的视力状况，如果眼底有病变。

5、  做好长期战斗的准备，过程很漫长，眼睛会更容易疲劳，如承受不了，不要强求。

我的奋斗

通过个人对各种治疗近视相关理解以及自己的实践中体会的方法，从去年3月到现在总共换了6副眼镜，随着视力的逐渐好转，所戴眼镜的度数一直是递减的，上次发帖时还戴着150度的眼镜,现在已经不戴一个月了。每当换上一幅低度数模糊眼镜的时候，总要有一段适应期，大概一个星期吧，眼前都是一片模糊，但又有少许清晰。坐在公交车上看着眼前人们的模糊的轮廓，周围的树木快速掠过，只有太阳是真实的。由于工作性质的原因，我曾经戴着矫正视力不高的镜片在天车上测量尺寸，并参与安装工作，长达一个月，但就在那个时候，反而是视力进展最有效率的时候。也曾经两天没有合眼，坐在副驾驶的位置上跟着司机跑车，这个时候我就会摘下眼镜，看着公路两旁的山快速从眼前掠过，从白天到黑夜，人疲劳到了极限，眼睛却得到了充分的放松。戴上模糊眼镜第二个月的时候，基本上就不会换原来的眼镜，本人的工作是天天和电脑打交道，每天盯着电脑屏幕，闲着的时候看看小说，用txt阅读软件，字调大些，黑底灰字，慢慢地，盯屏幕的距离会越来越远，这样也不会影响到工作。到第三个月就会很自然的了，应该说，第一个月是最痛苦的，第二个月是恢复最快的，第三个月眼前慢慢地清晰，从沉甸甸的800+度镜片瓶底般的树脂近视镜到空气，我一共用了一年4个月的时间，当然我比较急功近利，如果恢复速度可能会比我缓慢的话，也不要急于求成。现在裸视的能力有初中一年级时候的感觉，到明年7月的时候，相信我会恢复到正常1.0以上的视力。

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/624791edt72c74b7fd399&690)

图中从左到右是近一年来我所戴过的眼镜，一共五副眼镜，其实应该是六幅,不过在换眼镜的过程中考虑到度数高的眼镜不会再戴（平均600度），为了省钱就换掉了600度的镜片。被换掉的镜片的眼镜是我戴了将近三年的的眼镜，左眼-6.5D度，右眼-6.75D。镜架换过两次，镜片在今年5月换275度眼镜的时候扔眼镜店了，镜片比800度的略薄吧。

左一是我去年4月配的眼镜，左眼-8.25D右眼-8.5D。由于镜片太厚，就没戴几天，所以看起来很干净。镜片太厚也是我下定决心降低眼镜度数的原因之一吧。

左二是我下定决心降视力换的第一副眼镜（之前一直戴600多度的那副），左眼-4.5D度，右眼-4.75D度。从去年7月初一直戴到10月末，之后觉得视力恢复得差不多时候，就换了下一副眼镜。

左三就是换得第二副眼镜，左眼-3.5D，右眼-3.75D，这幅眼镜从去年11月一直戴到今年3月。一共戴了4个多月。

左四就是我从今年4月一直戴到9月所戴的眼镜，双眼都是275度。右一是我一个月前所戴的眼镜，双眼150度。

现在不戴眼镜了。

我戴过的最厚和最薄眼镜的对比图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/624791edt72c76a1a7f18&690)

（1.5DS VS 8DS)

理论篇

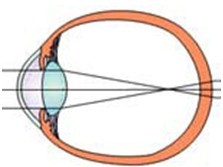
本篇列出近视的概念、成因。以及贝茨看法。

近视概念：

近视（Myopia）指在调节放松的条件下，平行于视轴的平行光线通过眼球屈光系统的折射，汇聚在视网膜前。属于一种屈光不正。近视的人在看远处的物体时，不能在视网膜上清晰的成像，而在看近处的物体时，则可以看清。近视的人，通过眯起眼睛可以限制光线的入射，从而减小像差，使自己可以看得更清楚一些，myopia原来的意思是眯着眼睛。近视可以通过凹透镜来矫正，通常用屈光度来衡量屈光不正的程度，0到-3.00D属于轻度近视，-3.00到-6.00D属于中度近视，高于-6.00D的则是高度近视。高度近视眼的人因为眼轴过长而属于一些眼病的高危人群，例如视网膜脱落。——wiki百科

按病因分

⑴     轴性近视(axial myopia):眼球的前后径明显延长的一类近视，见于大多数单纯性近视和病理性近视。

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/624791edt7bca266393aa&690)

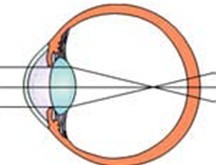
轴性近视（眼轴明显延长）

▲单纯性近视:是一类主要跟环境因素相关的近视眼，发病一般在青少年发育时期开始，且随发育停止而渐趋稳定，没有明显的遗传因素。主要特点是：发展较慢，近视度一般小于600度，矫正视力较为理想，少数有相应的眼轴延长，眼底可呈现轻度病变，但不影响其他视功能。也可以发生在早年无近视的成年人，一般有明显的诱因，如长时间的近距离工作等。

▲病理性近视:是一类与遗传有关的近视眼，发病一般自幼年开始，近视程度呈进行性发展，除了屈光异常之外还合并眼其他组织的变性性病理改变。

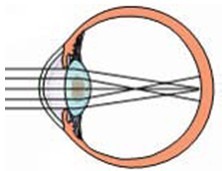
⑵屈光性近视:眼的屈光力量过强的一类近视。

曲率性近视:某一屈光体的表面曲度增强、曲率半径变小而使屈光力增强所引起的近视，如圆锥角膜、球形晶体等。如下图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/624791edt72c76a60b778&690)

曲率性近视（眼轴正常）

屈光指数性近视:由于房水、晶状体、玻璃体的屈光指数增高而使屈光力增强所引起的近视，如糖尿病所致晶状体改变、核性白内障等如下图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s3.sinaimg.cn/orignal/624791edt72c76a75dcd2&690)

屈光指数性近视（眼轴正常）

近视成因的分歧：传统理论。

“在传统文化中，我们在理论上通常是倾向于过分的依赖于药物的治疗。除非我们有正式的理论可以赖解释这种治疗方式，否则它很难被人们完全的接受并信服。对于视觉屈光不正做出理论解释工作的是德国科学家赫尔姆霍茨（1821~1894），他关于神经系统的理论研究结论依然在现代人的思维中占据主要地位。赫尔姆霍茨的研究理论表明：人的眼睛通过改变晶状体的形状来调节视力（视力焦点在从远及近的物体上不断调整）。如果眼睛晶状体或者晶状体肌肉系统产生错误，或者眼球的先天性缺陷都将会导致视觉屈光不正现象的产生。虽然有一些人对于眼睛晶状体改变自身行抓起的确切结果产生过疑议，但是保守的科学家们却从来没有怀疑过赫尔姆霍茨理论的基本原则。他们一致认为晶状体形状的改变时改变视觉焦距的唯一原因。

这个理论表面上看起来似乎已经被眼镜解剖学证实了。对于老年人来说，随着时间的流逝，他们的眼睛晶状体逐渐失去弹性，不可避免产生视力屈光不正的问题，因此随着年龄的增长，眼睛逐渐失去其调节能力。更进一步讲，我们可以看到晶状体弯曲程度的变化：运用一个小闪光灯（或者手电筒）我们可以看到晶状体前后表面的折射反映情况。这些浦肯雅影像（解剖学名词），就像他们的名称所显示的一样，被认为是另外一个最重要的证据，他们可以观察到一个具有代表性的活的眼镜中的调节动作，这是支持赫尔姆霍茨理论的有利证据。科学由此可以引证：戴眼镜可以纠正视觉缺陷。

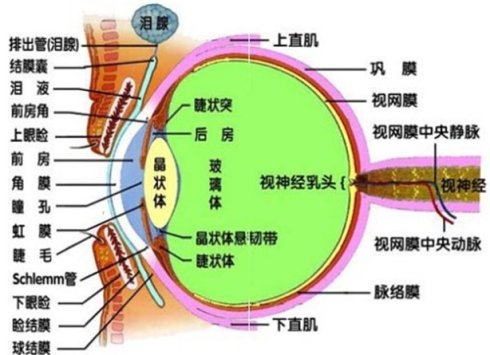
阻碍贝茨方法被世人接受的另外一个重要的障碍就是贝茨本人。就在他完全根据自己的经验发现赫尔姆霍茨理论的缺陷之后，贝茨博士不能立即快速地建立起一套自己的很重要的理论。贝茨认为：人眼的视力调节，并不是因为晶状体形状的变化，而是因为人的眼球自身形状的改变。人眼球形状的变化是由控制人眼在眼窝内运动的六块肌肉引起的。人们拒绝接受这个观点。他么认为这个观点完全是一派胡言。当贝茨引证出他们利用动物实验得出的结论时，这些证据并没有令人信服，因此人们就更加坚信贝茨的说法毫无科学根据。从那时起，贝茨就遭受到不公平的待遇，在专业领域内受到恶意的、敌对的嘲笑与奚落。他在视力心理学的卓远见识被大家忽略了，他在诊疗室取得的成绩也一样被忽略不计。在诊疗室取得的这些成功使他确信你自己是正确的，同伴是错误的，他变得越来越积分，并以独断的口吻发表了《不戴眼镜的完美视力》一书，在某些地方，这本书十分具有侵略性。这对于改善贝茨的负面地位没有任何效果。

……

不管是有意识的或者是无意识地，这种态度在眼科医学专业领域内逐渐被另外一种想法改变了。虽然医学领域在眼镜买卖中并没有获取任何利益，但是，毫无疑问的，他们也开始在纠正赫尔姆霍茨理论的研究中投入巨大的精力。

当然还有一些其他的原因阻碍着贝茨方法被世人接受。真理总是在最后时刻才到来，需要试验者不间断的使用以及长久的信任。它是如此简单，因此很少有人会给这种方法一个公平的机会。愿意尝试这种方法并通过这种方法使得视力获得改善的人很少，因此很少有医生和眼镜商发现这个方法实际是奏效的。有些通过这个方法成功地病例，也被人解释成为眼睛的自然改善。

最后一个阻止人们接受贝茨方法的原因就是：视力屈光不正问题自身的古怪特性和眼镜对于眼睛的永久纠正能力。眼镜是一把双刃剑，一方面它能及时修正你的视力屈光不正问题，但是另一方面，你越依赖于眼镜，你的眼镜度数就会越深，而你也就越来越难以相信，视力屈光不正的问题是可以纠正并治愈的。”——《改善你的视力-跟眼镜说再见》

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=624791ed0100ftp9&url=http://s1.sinaimg.cn/orignal/624791edt72c76a901780&690)

“人眼的第三个肌肉系统由六块外在肌肉组成。它们控制眼球在眼眶内的运动。这六块肌肉与巩膜想俩，排列成三队，它们共同合作可以看向各个方向。身体的大部分肌肉都包含一种或者两种纤维，在有意识的控制之下（比如手部肌肉）会包含斑纹纤维，而那些与无意识行为有关的肌肉（比方说消化功能）则会包含平滑组织，而眼睛的外部肌肉则包换这两种纤维。就像我们会在下一节中看到的那样，外部肌肉既可以实现有意识的控制之下的功能，也可以实现无意识的行为功能。”——《改善你的视力-跟眼镜说再见》 14页

“贝茨的看法有所不同。他认为外斜肌的收缩给眼球上部施压，而里斜肌一收缩，则顶住眼球下步，把眼球往上托。两块斜肌如果单一的收缩，便造成眼球顺时针或者逆时针方向的转动。（不妨站在镜子前左右摇头曲模拟、体会。）两块斜肌同时收缩，反向用力，便将眼球拉长；同时放松，将球状的眼球还原。这种理论在贝茨实验研究之前很早就存在，但是贝茨科学地求证是头一回。近视者的两块斜肌收缩，眼睛能看清近处——但它们持续地保持收缩，不肯放松，使得眼球一直拉长。两块斜肌慢性的紧张如果得到消除，那仅是就可以根治。因此治疗近视的根本就在于放松，这是唯一的途径。”——《EASY摘掉眼镜完美视力》（PDF页数125）

我个人的一些感想：

以上是相关资料以及书籍中对近视理论的诠释。我个人在自愈过程中，尝试了很多种方法，包括贝茨法以及其他松崎法相关书籍中所罗列的方法，效果并不明显。我是在自愈过程中，慢慢体会到本文开头中技巧的重要性的。而贝茨以及其他书籍中方法的最终目的，就是改变因轴性近视而拉长的眼球。所以技巧比方法重要，只要掌握了控制眼部肌肉的技巧，就可以通过自己的努力自愈近视。对于以上所述的方法和技巧，完全是我根据个人的感受写出来的。也仅能说明这种方法有理论根据，以及我这一个人的成功个例。练习这种方法一定要慎重。高度近视（600度以上，即常等效球镜超过-6.00D）大部分都会因屈光不正引发玻璃体及视网膜等器质性病变，平时要多去医院检查下眼底及眼压的情况。决定用这种方法的话，则一定要经常去医院等检查一下眼底已经眼压等情况，不要因为练习这种方法让眼睛受到伤害，那我的罪过就大了。就如某个回帖所说：“看上去很神奇，但眼睛毕竟是宝贵的东西，还是要慎重。”另：如果年龄大于25周岁，视力高于850度的高度近视的人，还是不要用这种方法了，因为近视度数越高，也越容易出现问题。

相关书籍

《12周摘掉眼镜恢复视力》

我接触的第一本关于贝茨法的书籍，着重介绍了贝茨法中关于心理对近视的影响。并介绍了一些恢复视力的方法，以心理暗示的方法居多。写得一般。

《Easy摘掉眼镜恢复视力》

贝茨原著的扩写版，包括贝茨法所有的方法和理论，以及一些新的研究成果，推荐。但扫描版不清楚。

《改善你的视力-跟眼镜说再见》

贝茨原著的缩写版，包括贝茨法所有理论。推荐。

《恢复视力1.2》

所谓的松崎法，日本人写的恢复视力的方法，概括起来就是在暗室中，用日光灯的明暗交替刺激恢复视力的方法。没有什么理论依据，比较民科。

《你可以摆脱眼镜：77种亮眼好秘方》

台湾出的恢复视力的书籍，可以理解为77种亮眼小偏方，对护眼有一定效果，还有部分瑜伽的内容。

《The Cure OfImperfect Sight By Treatment WithoutGlasses》（《不戴眼镜的完美的视力》）

贝茨原著，其实和上面的《Easy摘掉眼镜恢复视力》、《改善你的视力-跟眼镜说再见》内容基本一样。

相关反馈：

以下是转了我之前帖子的留言：

2009年12月22日 星期二 15:11 | 回复上次看到这篇文章之后，就一直按照作者的方法去做。上个月视力测试两只眼睛750，昨天去测，左眼650，右眼625.然后配了一副550和525度数的眼睛。希望坚持下去跟作者一样摆脱近视。我身边的朋友一开始都不相信我可以提高视力。所有医生就说没可能，我给他们看作者的文章，他们都说瞎写。可是，我做到了。真的相信，只要坚持，万事皆有可能。谢谢作者提供这篇文章给我。真的给了我希望。感谢。

结语

最后，我引用一下《EASY摘掉眼镜完美视力》的部分前言，希望能给看到本文的朋友以信心：

现在，人们一旦发觉自己视力模糊，往往就考虑配戴光学或者隐形眼镜。而这些所谓的视觉工具根本就没必要，更非天然之物。眼镜并不能真正纠正问题。摘了眼镜，一个人的视力仍然模糊。

视觉模糊是一个人身体和大脑共同发出的信息，意思是说这个人的视觉系统正处在自然失衡的状态。

换句话说，视觉清晰是畅通，模糊是脱节。视觉上的不清楚不单单是眼睛的问题．最初从大脑思维开始，如同一个个体与外部世界失去关联。反推之．自然地恢复视力同时也是使得自身恢复与世界联系的过程。在这个意义讲，贝茨的方法带来的是由内而外的改变。

每次演讲之后，都有不少听众向我反映视觉很快有了改善。每个人的视觉都具有波动性。进入工业社会，人类的视力普遍地恶化，但也有人看得更加清楚。有很大一部分人，甚至出于直觉或者经验，懂得如何改善自己的视力。

很多人——尤其是在非工业社会——到四十、五十、六十、七十、八十，甚至是九十岁，仍然有着敏锐的视觉。在这个事实面前。为什么人们还会相信年龄是视觉模糊的成因呢？通过建立新的良好习惯。不少学生改进了视力．这更加反驳了视觉由年龄和基因决定这个观点。此外，我本人也亲眼目睹过一些孩子随父母来上我的课视力也逐渐好转了起来。

巨大的压力面前，很多人会感觉到视力的下降，贝茨认为视觉的下降(病理性质的除外)应该归咎到不当的用眼习惯，而视觉的改善，则是因为重建了放松的习惯。放松是恢复视力的关键。骨头断裂了会愈合，烧伤和割伤都会恢复，肚子痛可以消除。难道我们愿意屈服，承认说眼晴——这个随着人体进化了几百万年的器官——是我们身上唯一不能自我愈合的部分?难道打磨的镜片、隐形眼镜、药物和手术是视觉功能障碍，比如近视、远视、老视和斜视。唯一的解决？答案都是“不”。眼睛不好使，必然带来颈部和肩膀的紧张，因此整个人不可能健康。贝茨很多重要的观点都出自1920年出版的《不戴眼镜的完美视力》和每月一期的杂志《完美的视力》。这也是本书摘选和讨论的很多贝茨原文的出处。从1983年到1997年，数以百计的学生在我这儿改善了视力。有些摘掉了眼镜，有些则干脆消灭了配戴的机会。如果你对视觉的二度教育感兴趣，那就请阅读本书或者其他主张自然优化的作品。培养良好的用眼习惯，当然更好。最后，就等着迎接在自然状态下重新认识世界的喜悦吧。

2009年12月28日

补充：再简述下整个过程

格物篇：  
第一阶段 视觉恢复闪现  
偶尔在很短的一段时间内，视力突然会清晰少许。通过正确的视觉恢复的闪现技巧使这种经验的次数增加。  
第二阶段 放大闪现效果阶段  
此阶段目标：做到瞬间睁眼后，能够在让眼前保持一段时间的清晰。  
第三阶段 自由控制阶段  
本阶段目标：能够做到不用闭眼，也可以控制眼周肌肉，让眼前瞬间清晰，且眨眼后，这种瞬间清晰的感觉不消失，并使这种状态能够维持30~60秒。  
  
完成格物篇的第三阶段之后，就可以进入到降低眼镜度数的恢复阶段了。  
  
恢复篇：  
逐渐降低目前所戴眼镜的度数。要150度的方式递减眼镜度数。并使用上一篇学会的“视觉闪现”的技巧，即可逐渐降低度数。合适的练习场景参考场景篇所述。  
  
之后的部分是个人的经历及贝茨理论的简述和书评。