

疏肝理氣 調理脾胃

「明目功」練出好眼力

台灣約有三分之一的孩子面臨近視問題，不論假性近視還是已經真的近視了，練氣功改善脾胃功能、疏肝理氣，也能有效改善近視問題。近年來，在國際推廣非常成功的「親子和氣法」，就可以看到視力回復，而令人振奮的案例。

圖、文／白雁老師

視力惡化 三個主因

有一次上課的時候，一位焦急的媽媽怯生生的走到我身邊，後面跟著面黃肌瘦的國中女兒，從外形看，有點脊椎側彎，我本能的拉起她的手，濕濕又冰

涼，她不好意思的

趕緊抽回去，害羞的低下了頭。媽媽說林妹妹近視八百度，各種方法都試過了，從開始點散瞳劑到角膜塑形片，針灸中藥也一起進行，雖然維持不再惡化了，但是視力回復的速度有限，聽說練氣功也可以幫助視力恢復，想先帶孩子來給我諮詢。

我詳細的詢問了孩子的生活和飲食習慣，找到了削弱脾胃、瘀堵肝經的主

因，其一是冷飲冰品讓腸子蠕動愈來愈慢；其二是運動量不足，氣血循環出了

問題，「肝開竅於目，目不得血則不

視」；其三是脊椎側彎、呼吸短淺、

身體供氧不足、長居室內，眼睛習慣短

視。

循環變好，益肝明目

根據黃帝內經的記載，身體的五臟六腑都是相關聯的，有些疏肝理氣、調理脾胃的穴道對改善近視都有幫助。例如：足太陽膀胱經上的睛明穴、外經奇穴的太陽穴、足陽明胃經的四白穴等。親子和氣法中有個功法叫做「明目功」，方法簡單又有效，每天早餐後，



幫助視力恢復，想

白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自 主
健康管理學專家，出
身自北京醫學世家，
是高雲自然健康養生
學一脈傳人，八歲築
下童子功根基，曾習
世界各類養生、自然
療法及氣功數十種，
修練功齡近四十年。



三分鐘就可以做完；晚上睡覺前，躺在床上再做一次。一開始會眼屎變多，早上眼睛朦朧看不清楚，這些都是眼睛開始排出垃圾、循環改變、水液代謝趨於正常的表現。堅持練功一個月，孩子會發現眼睛不容易乾澀，眼前比較明亮，視力有慢慢回復的效果。

林妹妹來學氣功前，三年不到，視力就惡化到八百度，戴眼鏡不方便以外，厚厚的鏡片讓其他孩子都會笑話她。本來就不太愛運動的她，戴上眼鏡後，更不愛動了，每天埋在家裡，與電腦做朋友，



視力不好，不止影響了生活，更打擊了自信心，害得媽媽每天焦慮的擔心著她的未來。林妹妹學習親子和氣法後，每天乖乖練習，一開始沒有特別明顯感覺，一個禮拜後，就開心的跟媽媽說，眼睛變得熱熱的，好舒服，早上起來眼屎一堆，真的就像老師說的一樣，循環變好，眼前明亮了很多。

一年後，媽媽帶著林妹妹到課堂找我，開口就說，「妹妹變了」。近視從八百度降到二百度，最重要的是，妹妹胃口變好，大便舒暢成形，每天睡覺也不像以前因為過敏打呼鼾聲四起。孩子很聽話，不再吃冷的，也沒有再碰飲料，每天堅持練功，身體非常舒服，心情愉快，也不再常常感冒咳嗽。「老師，一個功法可以一舉數得，真是讓人驚訝。妹妹現在非常愛漂亮，自信心大增，每天學習都有動力，對自己的未來充滿了期待。」

親子和氣法——明目功



1. 先將雙手洗乾淨，手指甲剪短，眼睛閉上。

2. 兩手食指同時點按眼睛下方一寸的四白穴，先同時向內小畫圓，三十六次後，向相反方向同樣畫小圓三十六次。

3. 兩手大姆指放在鬢角兩側的太陽穴上，先同時向內小畫圓，三十六次後，向相反方向同樣畫小圓三十六次。

4. 兩手大姆指點按眼角內側的睛明穴，先同時向內小畫圓，三十六次後，向相反方向同樣畫小圓三十六次。

5. 完成以上步驟後，兩手搓熱，將手掌心對著眼睛，用手心熱氣為眼睛灌氣。如此反覆三次。