

“我想让大家学会美国人的护眼方法” 火爆的新眼保健操，什么来头？

文 / 本报记者 摄 /V3 影堂

说到眼保健操，大家可能立即会想到那熟悉的音乐。“为革命保护视力，预防近视，眼保健操现在开始，闭眼，第一节……”这是伴随着“70后”、“80后”、甚至是“90后”长大的一套眼保健操。

但从去年开始，这套眼保健操就倍受争议，“打假斗士”方舟子在博客里称：“目前并没有什么科学的理论、临床试验或调查统计证明做眼保健操确实能够预防近视，做眼保健操虽有好处却并非完全无害。”

今年，有人研发出了一套新眼保健操，它有个很拗口的名字——多维视觉眼保健操。据说做这套操不用闭眼，站着动动眼珠子就好，萧山已经有不少学生在做了，做了以后，很多戴眼镜的学生摘掉了眼镜，很多原先要坐第一排才看得清楚的学生坐到第四排去了……

眼保健操再一次成为了热点话题，新眼保健操更是焦点的焦点，很多网站、论坛都在说这套眼保健操，天涯上也有人发了帖子：“听说做了对眼睛很好，哪里有视频，或者哪里可以下载？”

这到底是套什么样的眼保健操呢？3月25日下午，记者见到了发明者黄维克。



黄维克



学员在做多维视觉眼保健操

“就像按摩和跑步，都有好处，但肯定是跑步的效果好”

到达黄维克所在的多维视觉训练基地的时候，已经是下午三点。一起进电梯的还有浙江卫视的两位记者，不用说，肯定也是去采访黄维克的。

走进基地，首先映入眼帘的是墙上挂着的大液晶电视，不停地在播放多维视觉眼保健操。或许是因为在美国待了十几年的缘故，黄维克穿得很休闲，整个人看起来很有精神。他说自己是萧山人，在国外待了十几年，一直从事视觉方面的研究。

对于这套眼保健操，很多人都觉得很好奇，甚至有人认为，这是对旧的眼保健操的颠覆。是不是觉得老的眼保健操不好，想纠正几十年以来的错误，所以才创造这么一套与以前完全不同的眼保健操呢？

黄维克说：“不是。”他创造这套操，并不是因为以前的操不好。在黄维克看来，以前的那套眼保健操对中国的眼保健是有帮助的，如果没有这套操，中国近视的人可能更多。

既然如此，那为什么还来创造这么一套操？炒作？

面对记者略显尖锐的问题，黄维克笑着说：“我只想为家乡父老乡亲做点有用的事，教教这套操，包括这个视觉基地都是免费的”。而且，这套操，与大家一直在做的眼保健操是有区别的……”

一推理论听得记者头昏脑涨，黄维克沉吟了一会，说：“就打一个简单的比方吧，就像按摩和跑步，一个是被动运动，一个是主动运动，两者都有好处，但肯定是跑步的效果好，跑步的人强壮。与眼保健操相比，多维视觉眼保健操就是一种主动运动，前者的效果可能更多的是放松和缓解眼睛的疲劳，但多维视觉眼保健操则是让眼球动起来，积极锻炼。”

黄维克说，眼睛就像身体其他部位一样，是需要锻炼的，他现就是要让大家的眼球动起来。

黄维克说，“原来的眼保健操是按摩穴位的，不少孩子根本不知道穴位的准确位置，就算按压的位置正确，力量如果不够，还是起不到效果。很多学生都是在没有洗手的情况下做的，手指又直接接触眼部四周的皮肤，很不卫生，而多维视觉眼保健操不直接接触眼睛，比较安全卫生。”

美国近视率只有 20%，中国高达 80%，因为中国孩子压力大多了

知道黄维克在美国待了十几年，一直从事视觉方面的工作，就忍不住想知道，是不是美国的小朋友都是睁着眼睛，这么站着转转眼珠子做这套操的。

黄维克说，他这套操美国的小朋友没见过。国外是没有眼保健操的，只有要收费的视觉训练。

视觉训练，对很多中国人来说，是个很陌生的名词。黄维克说，这在美国，可能是连小朋友都懂的。简单来说，视觉训练，就是让眼睛动起来，因为这是视觉训练的靈魂之一。在美国的小学里，特别

是贵族学校，是有专门的视觉训练课的，还有专门的视觉训练仪器。

黄维克说，在中国，不大可能开设有仪器支持的视觉训练课，所以就结合了中国小朋友的特点，再根据视觉训练的原理，设计了这套眼保健操。

问黄维克，中国近视的情况是不是很严重。黄维克略沉重地说，的确不容乐观，是世界上的第二近视大国，美国只有 20% 的近视率，而中国却高达 80%。

为什么有这么大的差别呢？黄维克说，这主要是因为中国的孩子要比美国的孩子面临更大的压力。“首先是眼睛压力，要看电视、看电脑，看书的姿势也不够正确，这很容易让眼睛疲劳，这大家都知道的。还有就是心理的压力比较大，从小学开始，孩子就要面对考试、升学的压力。在双重压力下，又没有一套合适的训练眼睛的方法，视力自然就差了。”

美国孩子上学的第一天，要带太阳镜和凡士林

在黄维克看来，美国的小朋友保护视力的意识也比中国的小朋友强很多。他们从小就树立了保护眼睛的观念。

他在美国的美国的小朋友在上学的第一天，老师是让他们带着太阳镜和凡士林到学校去的。老师让他们把凡士林抹在太阳镜上，戴上。然后老师会把他们所有人的东西混在一起，让他们戴着抹了凡士林的太阳镜辨认。

世界一下子变得模糊了，小朋友们自然认不出自己的东西了。实验进行到这里，老师就开始布置作业：让小朋友们回去想，有哪些事情是会让眼睛看不见的，每个人要想三种，第二天回学校告诉老师。

第二天，老师把小朋友们聚在一起“交作业”，小朋友开始七嘴八舌说起自己想到的事情：眼睛里进沙子，在很黑的地方看书，玻璃掉进眼睛里，看书的姿势不好……

“亲身体会过看不清楚的坏处，经过这样的讨论，小朋友们很快就明白了保护眼睛的重要性，也知道哪些事情是对视力有害的。”

在中国，老师虽然也会告诉小朋友保护视力的重要性，但纯粹讲道理，很多小孩子是不明白的，他们读书的姿势和习惯仍然不好。

设计得有趣易学，是希望大家都能喜欢

知道这套操的人，可能都会觉得这套操的名字有点拗口，叫多维视觉眼保健操。很多人搞不明白，为什么要在前面加“多维”这个定语。

黄维克说，加这个“多维”的确是有原因的。为什么小朋友们都不喜欢做眼保健操，让他们做，还偷偷睁开眼睛？就是觉得这种操没意思。黄维克的视觉培训基地里，除了视觉训练仪器以外，还

挂了很多有意思的图片，就连视力表也被设计成了一只很可爱的小手掌的形状。孩子们看腻了冰冷的仪器后，可以看一些有趣的图继续视觉训练。很多孩子都把那当成了一个游戏乐园，而不是视觉训练基地。

考虑到小孩子的心理特点，黄维克在设计眼保健操的时候，就加入了一些趣味性的动作，让大家都喜欢。同时，也增加了做操的互动性，爸爸妈妈可以和孩子一起做，能保护孩子的视力，对自己的视力也有帮助。他们基地那边就有一些家长是陪着孩子一起练的。

做这个设计的时候，黄维克不仅吸取了儿童心理学、眼科学的原理，同时还还将健康教育学、行为学等原理融入进来了，这么一来，只有用“多维”这个词才能准确表达出这套操的含义了。

黄维克说，这套操很有趣，非常简单易学，也不受场地限制，学校、家里、公园、走路或休息时都可以进行，可以在轻松愉快的训练中不知不觉地保护视力。

“其实 92% 的孩子都有机会恢复视力，放弃他们太可惜了”

这套眼保健操设计出来后，首先在萧山的宁围二小试推行。据校长钱学婷介绍，一开始，试点的班级只有 4 个，后来其他班的学生看到了也都跟着做，结果就变成在全校推广了，大部分学生的视力都有了提高。

试点学校很快又由一所变成了三所，通过 1 个多月的训练，三所学校 1000 多名学生的视力都有所提高了，47% 的学生近视度数明显下降，有的还恢复到正常水平。

这样的效果的确比较显著，但是不是与很多孩子还是假性近视有关？没想到黄维克说：“我觉得‘假性近视’这个提法是不够准确的，虽然这个提法已经用了好多年了，但如果单纯以真假来区分近视，还是太草率了。”

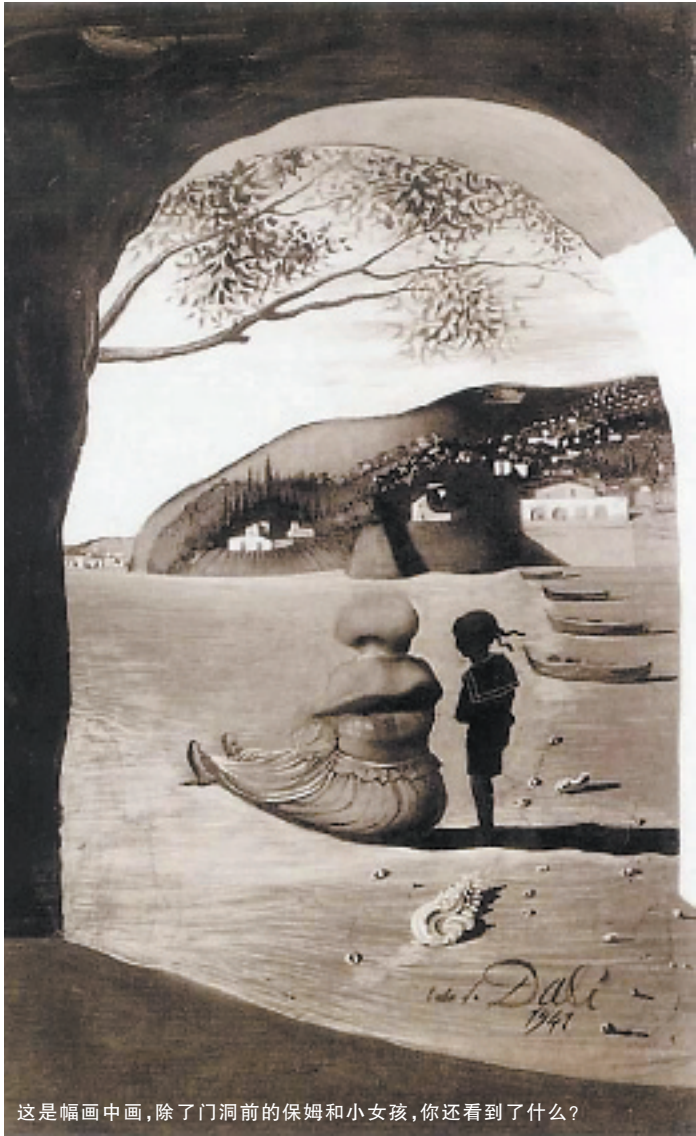
黄维克告诉记者，用仪器测出来，大概只有 8% 的孩子是假性近视，有 92% 的孩子是真性近视，很多人都有这么一种概念，是真性近视了，就没法再恢复了，只能随它去了。“其实这 92% 的孩子都有机会恢复视力，放弃他们太可惜了。”

所以，在黄维克看来，小孩子的近视，应该称为“暂时性近视”，这么一来，每个孩子都有矫正的信心，也都有矫正的机会。

很多人提出质疑，是因为不了解

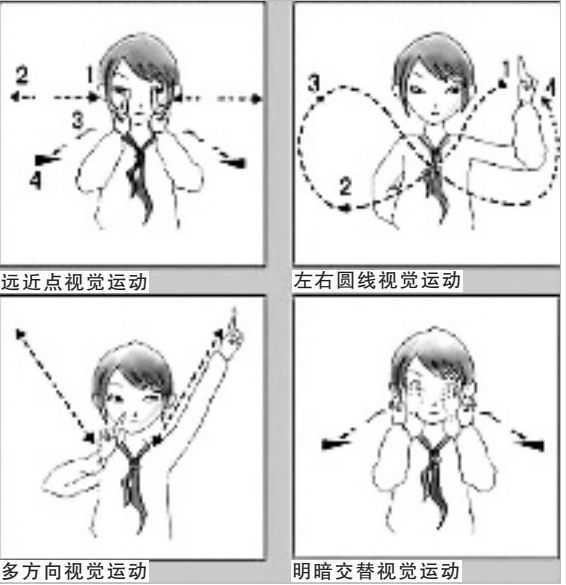
对于这套操，不少专家也提出了质疑：认为不管是穴位按摩还是眼球运动，都只能缓解视疲劳，不可能改变视力。

对于这样的质疑，黄维克表示自己一点都不生气，有不同的声音是很正常的。“当初这套操在进行专家评审的时候，很多专家听我说了以后都是摇头的，认为做这个根本没有办法恢复视力。但看了试点学校出来的结果，和我的视觉理论后，都认为这是很



这是幅画中画，除了门洞前的保姆和小孩，你还看到了什么？

【做眼保健操啦】



【教你一招】

除了做眼保健操以外，还有哪些多维视觉训练方法呢？黄维克也为大家介绍了几种。

1、看‘画中画’
找一些违反常规习惯理论的画，一幅画里隐藏了很多幅画，三维图也算是，把画中的画全部找出来就 OK 了。
这是多维视觉训练中重要的一个环节，可以训练近视者视力的集中和调动大脑神经的活跃。不过黄维克也提醒大家，不要在电脑上看，因为电脑屏幕对眼睛是有伤害的。

2、左右眼遮盖法
用手先将左眼遮盖，右眼在放松的状态下看向远方，再看稍近处的一个点；再用手将右眼遮盖，以同样的方法进行训练。其口诀为：“左遮盖，右遮盖，单眼单视把眼开，预防近视坚持练，治疗近视常遮盖。”
因为近视的发生在很大程度上是因为视物时双眼共同注视物体，形成集合。而禽类动物，如鸡看物体时却不存在双眼集合的问题。研究表明，青少年长期近距离用眼，将破坏眼睛调节与集合的平衡状态。这种调节和集合之间的紧张与不协调状态就表现为眼睛的疲劳。单眼遮盖法模拟鸡看物体时的状态，将双眼集合的状态转变为单眼视物，使人在较为放松与舒适的状态下视物，从而在很大程度上减少视疲劳。

3、“一支笔”训练法
拿一支笔，竖着放在眼前中线（两只眼睛中间的前面，基本上是正对着鼻梁的），然后把笔逐渐移近双眼，直至这支笔出现生理性的“复视”现象（就是重影或者图像分裂成两个），这时候眼睛会成为我们俗称的“斗鸡眼”形状，再把笔移开，再移近……
如此反复训练，尽量使双眼眼球离这支笔的图像分裂点越来越远。训练时，应该要保持“眼动头不动”。
这样的训练，可以改善双眼视距近点在视觉过程中的会聚能力，从而增强眼球视物成像的生理机制。

想学做新眼保健操的，报名啦！

这套多维视觉眼保健操时长 5 分钟，一共有 4 节，分别为“远近点视觉运动”、“左右圆线视觉运动”、“多方向视觉运动”和“明暗交替视觉运动”。
黄维克说，白领做这套操也是非常合适的，因为他们整天坐在办公室里，整天对着电脑。“可以一天做两次，每次 double。”
想领取免费多维视觉眼保健光盘的，可以拨打我们的热线报名，我们可以请黄维克提供。
报名热线：85311082，报名时间：3 月 28 日—4 月 3 日。