



妙招大比拼

梅大师的“家传眼功”

五十年前，梅兰芳先生到母校北师大演出《贵妃醉酒》，我有幸坐在前排中间。开演前，一位同学大声喊道：“热烈欢迎梅先生讲话！”掌声一阵阵地经久不息，提问的纸条一张张传到台前。掌声更加热烈，主持人终于说：“梅先生答应和大家见面，提问的条子很多，我只念一张：请教梅先生，您是怎样保持眼睛的艺术青春的？眼睛是不可能老的，您的眼睛总是焕发着青春的光彩，您的秘诀是什么？”

梅先生走到台前，他说：“我年幼失学，一向特别尊重老师，今天盛情难却，破例说几句。为了回答主持人的问题，我把家传的眼功透露给大家。”梅先生当场示范并接着说：“右手向前平伸上下摆动，头部不动，双眼注视食指指尖随着运动，手摆动逐渐加快到一百次，再换左手重复以上动作。晚

上睡觉前、早晨及中午各做一次，长期坚持，效果显著。”许多同学回去就开始练起了梅氏眼功，我也坚持练并保持了视力健康。

二十多年前，我的两个孩子先后近视，梅氏眼功成了对抗近视的武器。当时，女儿近视到伸手看不到指尖，就看着拳头练习。正值暑假，女儿每天除了户外运动就是练眼功。一段时间后，她能看见指尖了，就练得更加起劲了。我还了解了有关近视的知识，请教了专家，针对近视形成的各种原因逐一解决。调整桌椅、改善灯光，让孩子少看电视。只是坐姿很难矫正，经过努力，阅读坐姿总算端正了，可书写坐姿就是改正不了。我让女儿练习书法，经过一个暑假的努力，坐姿也端正了。再经过针灸治疗，女儿的视力逐渐恢复正常。二十多年过去了，坚持练梅氏眼功成了女儿的习惯。

几十年学练梅氏眼功深感这样做是科学的。许多眼病都是和眼睫肌调节障碍有关，如近视是由于调节紧张引起；远视是眼睫肌老化、松弛无力所致；散光及斜视是由于眼睫肌上下或左右调节不平衡。练习梅氏眼功能预防或缓解这些病症的进展。我不仅学习了梅先生的“立式眼功”，还推广了“坐式眼功”和“卧式眼功”。看书或看显微镜累了，伸出手臂练或扫视天花板四角。晚上躺在床上睡不着时，眼睛扫视墙角，注意力集中，室内很黑，扫视几十次，很快就入睡了。早上醒来扫视几次天花板，马上就清醒了。

我有幸欣赏到梅大师的京剧极品，更有幸学到了梅氏眼功，希望这套梅氏眼功对广大读者朋友也能有帮助。

■文 / 周汝生

化症

然后，左右手分别平握，一百次，再正反向画圈一百次