

# 《告别"恶"视力》

## 图书基本信息

书名：《告别"恶"视力》

13位ISBN编号：9787807056195

10位ISBN编号：7807056193

出版时间：2008-6

出版社：贺权 成都时代出版社 (2008-06出版)

作者：贺权

页数：118

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《告别"恶"视力》

## 内容概要

《告别"恶"视力》主要内容：眼镜和手术之外的第三种方法——美国眼科医生贝茨博士、美国视力治疗学最高权威哈里斯博士、日本视力健康运动中心推行的视力恢复训练法。速效、简便、实用，一看就懂，一学就会！在这里，你不需要有高深的医学专业知识，不需要先进的治疗仪器，只要改变一下思维方式，掌握这套适用于日常生活中的视力恢复训练法，无论你是近视、远视、散光、老花眼，都能成功地恢复视力，摘掉眼镜。开阔你的视野的同时，还能以此来刺激你的右脑及左脑，让头脑变得更聪明！

# 《告别"恶"视力》

## 书籍目录

PART 1 拯救视力迫在眉睫1.备受侵害的青少年视力2.成年人的视力危机PART 2 探究视力真面目1.和眼睛认识一下2.视力是如何形成的3.传统视力概念的误解PART 3 保护视力的训练1.保护视力，从孩子做起2.如何保护视力PART 4 恢复视力的基础训练法1.为什么视力能恢复2.如何恢复视力PART 5 瑜伽护眼体操1.瑜伽 - 眼睛的伸展运动2.做护眼瑜伽前的注意事项3.瑜伽运作和眼睛的位置4.做护眼瑜伽前的呼吸、净化体操PART 6 适用于生活中的视力恢复法1.在公车上的眼部保健法2.一边看报，一边练习3.保护眼睛不受来自电视、电脑辐射的损害4.眼睛入浴的时间PART 7 用眼镜提高视力的方法1.配眼镜三部曲2.如何与隐形眼镜3.与眼镜、隐形眼镜有关的可怕误解4.利用眼镜、隐形眼镜恢复视力训练法PART 8 用饮食明目护眼的方法1.食疗对眼睛的作用2.眼睛食疗馆PART 9 利用手术恢复视力1.手术恢复视力的原理2.恢复视力的手术3.近视患者手术前后的准备PART 10 远视眼的预防与保健1.远视眼的成因2.远视眼的预防及治疗PART 11 不可忽视的其他眼部问题1.常见的眼部疾病2.呵护好你的眼部皮肤

# 《告别"恶"视力》

## 章节摘录

PART 1 拯救视力迫在眉睫1.备受侵害的青少年视力青少年本该是祖国的太阳，但越来越多的眼镜族的出现，让人们不得不提高警惕：孩子们的视力是怎么了？经调查发现，主要原因有三：电脑、电视的影响，学习负担的加重和读、写环境的不良近视眼除了给学生的学习和生活带来极大不便之外，高度近视眼还会引起一系列严重的眼部并发症，是主要的致盲原因之一。在电视、电脑出现以前，孩子们的课余时间大部分是在野外玩耍，将枯燥乏味的功课所积蓄的压力全部发泄掉。可是，现在孩子们的课余主打却是看电视和玩电脑游戏。看电视过久，让孩子的视力日复一日地受到伤害；电子游戏的泛滥成灾，使孩子们用太多时间与电脑中那个缤纷而虚幻的世界亲近，远离了大自然的清新空气、绿色树木与灿烂阳光。显示屏前，孩子们晶亮的双眼越来越疲倦和晦暗，没有患上近视眼的孩子幸运得几近奇迹。的确，看看电视、玩玩电脑游戏，可以从用功所引发的紧张感中获得解放。然而，这样又会蓄积起其他类型的紧张感，这意味着眼部周围的肌肉及视神经会感觉疲劳。如此这样，视力下降是理所当然的。

# 《告别"恶"视力》

## 编辑推荐

《告别"恶"视力》由成都时代出版社出版。

## 《告别"恶"视力》

### 精彩短评

- 1、书里面居然只有一个CD（下），而且没有视力测试表
- 2、怎么没有测试表？随书赠送的视力表怎么没有？

# 《告别"恶"视力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)