

《視力，當然可以回復！》

图书基本信息

书名：《視力，當然可以回復！》

13位ISBN编号：9789576967207

10位ISBN编号：9576967201

出版时间：2012-11-28

出版社：新自然主義股份有限公司

作者：中川和宏

页数：196

译者：胡慧文

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

《視力，當然可以回復！》

內容概要

視力絕對可以回復，並且永不衰退！

你有近視、老花眼、青光眼、白內障或視網膜剝離的問題嗎？你是否認為一旦戴上眼鏡就摘不下來？本書告訴你：無論你的視力問題是哪一種，都可以透過視力回復訓練法重獲清晰視力，並且保持視力永不衰退！

當視力出現問題時，一般人基於「用眼睛看東西」的思維，不外乎選擇眼鏡、隱形眼鏡、手術或角膜塑型片等手段來「暫時性」提升視力。事實上，這種不處理眼睛本身病態的對抗療法，只會令視力每況愈下，最後導致失明。本書作者中川和宏是日本知名視力訓練中心所長，他提出「看見物體的是大腦，不是眼睛」的突破性觀點，以及「眼腦並用」的治療新思維，提供超過30個重建眼睛健康、激發大腦活力的根本療法，像是透過呼吸吐納使眼周肌肉放鬆的老花眼復健、運用指腹在全臉輕彈的乾眼症治療、改善視差的單眼移動訓練、中止近視、青光眼、白內障惡化的眼球伸展體操、治療視網膜剝離的眼球寫字遊戲……等，不僅幫你維持視力健康，還能提升大腦的專注力、記憶力和想像力。

每天10分鐘，眼睛發光、頭腦靈光！

中川所長將首創全球獨家的「中川式視力回復訓練」與累積數十年的治療經驗，濃縮為本書精華，以30個簡單有趣的小遊戲幫助讀者拯救視力。例如：用眼珠在空中描寫數字八或無限大符號，能促進眼部血液循環，改善近視、治療青光眼和白內障；用食指提起眼尾變成狐狸眼後緩緩眨眼睛，可以強化眼皮肌肉，治療乾眼症；在一平方公分的方框裡寫字，可以強化眼睛近處對焦能力，消除使用電腦造成的頭痛、肩頸僵硬、眼睛疲勞。

最特別的是，讀者可以不必拘泥於病例症狀，儘管安心翻開本書，把裡面的視力回復訓練當成有趣好玩的遊戲，每天只要短短10分鐘，不花一毛錢，就能讓你眼睛發光、頭腦靈光，徹底甩開眼鏡帶來的視覺包袱。

本書特色：

顛覆「視力不可能回復」的錯誤迷思：作者以三十幾年的實務經驗提出，人不只用眼睛看，也用大腦看的「眼腦並用」思維，強調激發大腦活力的視力回復訓練，才是維持視力健康的根本療法。例如：數數字數到三的倍數時，就用力眨眼睛，可同時強化眼皮肌肉、活化大腦、培養專注力。如此一舉數得的訓練，只要持之以恆地進行，視力當然可以回復，並且維持永不衰退。

解答你最想知道的10大視力問題：你有「視力在不知不覺間變差，但是它究竟是為什麼變差」、「遺傳性近視有救嗎」、「老花眼也能恢復視力嗎」、「學校和公司的視力檢測說我是0.5，眼科檢查卻說是0.2，眼鏡行又說是0.6。請問，我真正的視力究竟是多少」、「醫生說我罹患近視、散光、斜視或弱視時，我該怎麼辦」……等疑問嗎？所有你最想知道的視力問題，本書一次回答你。

不花錢、最自然且無副作用的視力回復訓練：現代人視力提早老化、近視年齡層逐年下降，全是因為長時間盯電腦、玩電視遊戲、看書，眼球運動不足引發的視力危機。事實證明，身體要運動，眼球也要做運動，每天讓眼球做伸展操，譬如保持雙眼完全緊閉的狀態，讓眼珠往上看十秒，然後再將眼珠朝右上、右、右下、左下、左、左上各看十秒，只要10分鐘，不花一毛錢，就能回復往日清晰的視力！

非知不可的8大護眼小撇步：除了眼球運動、適時休息，還有什麼護眼撇步，本書提供8大護眼對策，讓你視力永保安康。例如：把電腦螢幕向後傾斜15度，保持目光向下20度的視物狀態，可以降低眼壓、鬆弛眼周肌肉、預防白內障；睡覺時採取仰睡的睡姿，白天起床後，保持抬頭的姿勢，可以預防視網膜剝離；眼周佈滿穴道，經常按摩眼周，能預防電磁波帶來的眼睛傷害等等。

不分症狀、年齡，也不分性別，通通都適用：本書擁有超過30個視力回復訓練法，無論近視、老花眼、青光眼、白內障、飛蚊症、視網膜剝離或乾眼症，不分症狀、男女、老幼，通通都適用，讀者完全不必拘泥於病例症狀，隨時隨地、想玩就玩，無論是一個人玩或與家人同樂，都能獲益無窮。

《視力，當然可以回復！》

作者簡介

中川和宏

1953年生於日本廣島縣。早稻田大學政經學系畢業。美國巴爾的摩視力眼科協會主任研究員，美國視力眼科振興財團研究院。1981年，以「守護資訊化社會下的日本人眼睛與大腦」為宗旨，成立「視力訓練中心」（Vision Fitness Center）與「專注力補習班」。

以東洋哲學為基礎，首創全球獨家之中川式視力回復訓練，主張藉由改善眼睛屈光度數回復正常視力。針對眼睛的鍛鍊，提出視力回復法、電腦防護對策、飛行員視力、老花眼防護對策、運動視力訓練、眼睛疾病預防對策（回復眼睛的視力）；針對大腦與心靈鍛鍊，他提出可以提升活動力、自信心、專注力、記憶力、想像力等的潛能開發（回復大腦與心靈的視力）。著有《用大腦停止眼睛的老化》（青春出版社）。

《視力，當然可以回復！》

精彩短评

- 1、死馬當活馬醫，索性來試試!!!!!!!!!!
- 2、关于紫外线和花青素对身体的好处描写的很到位，其他关于恢复视力的各种训练可以说是扯淡
- 3、看完竖排的繁体字我已经头痛欲裂了，小游戏挑几个做吧，提出了眼脑并用还是蛮新鲜的，上面说视力恢复因人而异，1到4年不等，也有四个月的，于是让我们期待一个清晰而美好的冬日吧！
- 4、我相信视力可以恢复，不过确实要改变不良的用眼习惯。中川和宏的书写得很好。实践中。

《視力，當然可以回復！》

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