

《告别“恶”视力》

图书基本信息

书名：《告别“恶”视力》

13位ISBN编号：9787883527756

10位ISBN编号：7883527754

出版时间：1970-1

出版社：大连音像出版社有限公司

页数：119

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

《告别“恶”视力》

内容概要

保护你的眼睛，不受“恶”势力的侵扰！恢复你的视力，12周和眼镜说再见！国际眼科专家助你拥有优质“视”界！本商品为BOOK+2VCD。并附赠2套实用视力测试表。

“视力不好的最大原因就是紧张感，当心情感到紧张，调节眼睛水晶体的肌肉就会发生收缩。解决的方法就是要锻炼眼部周围的肌肉，并要进行放松的各种练习！”“眼镜就像人骨折时所用的拐杖一样，本来就不是要长期使用的东西。我们不是要依赖眼镜，而是要巧妙地利用眼镜来恢复视力。对于眼睛康复来说，第一步就是去除眼镜。”——美国眼科医生贝茨博士

“贝茨方法在你的日常生活中随时随地都可以进行！在乘车的时候，看报的时候，甚至洗澡的时候，都能‘一心两用’，轻松拥有好视力！”——澳大利亚大学教授伊安·摩根

“瑜伽也可以恢复视力？是的，请相信我们的理论，当今最时尚的瑜伽运动确实能够提升视力。”——日本视力健康运动中心所长中川和宏

“肝脏的血液支配着眼睛的各种机能，用食疗法来补充肝的营养，加强肝功能，眼睛自然变得清晰明亮。”——美国视力治疗学最高权威哈里斯博士

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！

高清2VCD，国际权威眼科专家教你护眼秘笈：近视、远视、斜视、弱视、散光、老花，统统赶走！

随时随地简单护眼操；恢复视力运动训练法；恢复视力游戏训练法；用标准眼镜提高视力训练法；神奇瑜伽护眼体操；明目护肝食疗法；解密视力矫正手术；妙用视力测试表提升视力……

《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》

媒体关注与评论

保护你的眼睛，不受“恶”势力的侵扰！恢复你的视力，12周和眼镜说再见！国际眼科专家助你拥有优质“视”界！本商品为BOOK+2VCD。并附赠2套实用视力测试表。

“视力不好的最大原因就是紧张感，当心情感到紧张，调节眼睛水晶体的肌肉就会发生收缩。解决的方法就是要锻炼眼部周围的肌肉，并要进行放松的各种练习！”“眼镜就像人骨折时所用的拐杖一样，本来就不是要长期使用的东西。我们不是要依赖眼镜，而是要巧妙地利用眼镜来恢复视力。对于眼睛康复来说，第一步就是去除眼镜。”——美国眼科医生贝茨博士 “贝茨方法在你的日常生活中随时随地都可以进行！在乘车的时候，看报的时候，甚至洗澡的时候，都能“一心两用”，轻松拥有好视力！”——澳大利亚大学教授伊安·摩根 “瑜伽也可以恢复视力？是的，请相信我们的理论，当今最时尚的瑜伽运动确实能够提升视力。”——日本视力健康运动中心所长中川和宏

“肝脏的血液支配着眼睛的各种机能，用食疗法来补充肝的营养，加强肝功能，眼睛自然变得清晰明亮。”——美国视力治疗学最高权威 哈里斯博士

《告别“恶”视力》

精彩短评

- 1、不信
- 2、光盘倒是不错，挺清楚。不过如果能有训练方案建议和配套的书就更好了，再适当加上一些浅显的理论。
- 3、买来还没怎么用呢～锻炼锻炼应该有帮助
- 4、我室友看了，没长高。。我看了，还是没长高

《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