

# 驚人的視力回復眼球操



[驚人的視力回復眼球操 下载链接1](#)

著者:中川和宏

出版者:采實文化事業股份有限公司

出版时间:2013-4-17

装帧:平装

isbn:9789866228629

其實，我們都不該一輩子戴眼鏡！

如果說，眼睛是「靈魂之窗」，那麼戴著眼鏡的眼睛，是否像裝了鐵窗呢？

人的雙眸自然帶有一股力量，我們常說，這人的「眼神」好銳利，就是來形容一個人的神韻和敏銳度。曾幾何時，當某一天我們發現，看東西時必須「眯著眼睛」時，卻只用一種方法來處理：「看來我得去配副眼鏡了！」，然後很認命地接受「一輩子都得戴眼鏡」的事實，這樣真的對嗎？又，到底是誰說，視力永遠無法恢復呢？

本書作者中川和宏是日本知名的視力治療權威醫師，他不相信近視就得戴一輩子的眼鏡，也不相信青光眼、白內障一定要開刀才能治好，因此，他獨家研發一套「東方式視力自療法」，在日本造成大轟動，數萬人實行這套眼球操，視力慢慢恢復，他用科學的方法證明：「眼睛的問題，可以靠眼腦並用自己痊癒。」

作者認為，假設你的腳骨折，拄著拐杖走路確實很不方便，一定希望骨折的腳早日康復。眼鏡或隱形眼鏡和拐杖一樣，都屬於健康輔助器材，不應該使用一輩子。也就是說，你應該督促自己，讓視力早日恢復。

◆不管近視幾度，其實都有失明危機。

戴眼鏡除了會給生活帶來不便，它還會一步一步蠶食你的眼睛健康，最終導致失明！這絕對不是危言聳聽。根據研究，青光眼、白內障、視網膜剝離、黃斑性病變等眼疾都起於「近視」，所以這些眼疾又稱為「近視症候群」。持續戴眼鏡只會弱化眼睛的「體質」，讓眼睛容易患病。

幾乎每隔一段時間就會有民眾失明的可怕新聞傳出，不管是導因於長期戴隱形眼鏡或用眼過度，都不是短時間就會造成失明，一切的源頭在於「近視」！

◆雷射手術，最快半年就失效！憑自己的力量找回視力，才能無後顧之憂。

有些人放任自己的視力惡化，甚至尋求手術治療：「去做雷射手術，就不用一輩子帶眼鏡了」大家都只看到雷射手術的速效性，很少人知道手術過後眼睛仍有許多後遺症，而且手術成功率也並非百分之百，多數人最快半年就會漸漸又視力模糊。畢竟雷射手術是用外在的強制手段，修正眼鏡焦距。比起靠自己努力復健做「眼球操」，效果當然有差！雷射手術無法一勞永逸，絕對不是改善眼部健康的最佳方案。

「3分鐘視力回復眼球操」的驚人神效：只要2週，視力從0.2升級至1.5！

小孩、上班族、老年人都能做，丟掉眼鏡，相信「眼睛復原力」！

一天只要3分鐘，刺激大腦，視力就會恢復！科學證實，近視愈嚴重的人，回復效果愈好！

近視、散光、老花眼、飛蚊症、白內障、青光眼，都能拯救！別再耽誤「雙眼健康」！輕忽眼睛的痠、痛、癢，等於輕忽自己的一生健康！

本書作者遠赴西方取經，學習國外相當普及的「視力療法」，獨家設計出風靡亞洲的「中川式視力療法」，在書中分享了治療視力的最佳方案：

▲ 33個「眼腦視力回復操」：強化眼周肌肉，讓眼部不再出現血流障礙，眼睛永遠不喊累！

▲ 特製「平衡眼罩」：可使眼睛吸聚足夠的光線，找回均衡使用雙眼的感覺，視力獲得矯正。

▲ 16個「眼睛小體操」：改善乾眼症、預防老花眼，強化記憶力！

▲ 巧妙利用「光線」的力量：安定眼壓，飛蚊症、白內障、青光眼，「3天」就有效改善！

其實，能幫助你看見東西的是「大腦」，不只是眼睛！

「看來我得去配副眼鏡了！」

「明明就不累，但是為什麼眼睛總是酸到不行？！」

你總是這樣認命地接受「視力變差」的事實？戴上眼鏡，近視仍會持續惡化，因為「大腦想偷懶」，有了眼鏡，不須動腦就能看到物體，當然裸視時，大腦會想「當然看不到、看東西很模糊是理所當然的」。因此，當你戴了眼鏡，大腦就會放棄「想要看東西」的努力，就像你送車子給雙腳有力的人，他就會忘記鍛鍊腳力，導致雙腳功力日益衰退！因此，想恢復視力，首先必須叮嚀大腦，「我會讓你的眼睛看清楚東西」接著每天實行3分鐘的「眼腦視力回復操」，視力就會恢復！

## ◆2大關鍵！勤做「眼球操」就能改善近視度數

### （一）眼睛要健康，就要「動」

眼睛像身體其他部位一樣，多活動就會變健康。然而現在多數人都長時間凝視某處不動，看電視、唸書、打電玩、上班打電腦、下班當低頭族等，沒有機會讓自己的眼睛「運動」，導致血液循環不佳，養分無法送達或代謝，所以視力愈來愈糟。

### （二）眼腦一體，分不開

「看東西」除了用眼睛看，還要經過腦部的整合才能有清楚的成像。作者強調視覺是一種「感覺」，集中精神就能看得清楚，視力與腦力息息相關。眼球操可以同時保養眼睛又訓練「腦力」，讓看東西的「感覺」變敏銳。

「近視」最可怕的影響：早年失智！

你一定有察覺，眼睛無法看清楚周遭事物時，自己的注意力和記憶力也會開始下降，漸漸地運動能力也受到影響，導致日常生活出現障礙，小孩子成績會因此退步；上班族工作效率降低、中年人會罹患老花眼、白內障等眼疾，總之，當眼睛「看不清楚」時，腦功能就會「鈍化」，請趕快檢視自己有沒有以下的狀況！

- ．容易健忘，前一秒想要做的事，下一秒就忘記了！
- ．每次看書、看電視，看沒多久眼睛就開始「極度痠痛」，但是怎麼都流不出眼淚。
- ．只要一有空檔，眼睛就想要「閉起來休息」。
- ．體力與反應總是「大不如前」，總是用「老了！」來安慰自己。

請相信，你不是年紀大了！你只是眼睛需要「復健」！

解除眼睛的「緊張感」，想擁有明亮雙眸，就從現在開始保養。

就算已經30歲，近視也能治好！到50歲都不再老花眼！

本書作者是日本眼科權威，他強調：「眼鏡和隱形眼鏡是『必要之惡』。近視雷射矯正、角膜塑型鏡片都無法讓視力真正恢復，惟有從根本改善，「提升視網膜機能及大腦的解像能力」，才能讓視力恢復。當然，遠視、亂視（散光）也都能治癒改善！」作者目前60歲，正值出現老花眼的年紀，但作者說：「我完全沒有老花眼的問題，就算書離我眼睛40公分遠，我還是看得清清楚楚！」讓眼睛永遠健康的關鍵，就是「3分鐘視力回復眼球操」！

## 本書特色

★【最新視力療法】：西方國家人人都知道視力是可以「治療」的，他們還設立了有別於眼科的「視光科」，研發最新訓練療法，幫助患者丟掉眼鏡，找回清晰的視力。

★【視力檢驗DIY】：用簡單的方法和隨手可及的物品，就能準確檢驗你的眼球健康。不必浪費時間到醫院眼科檢查，也不用到坊間找驗光師、花錢配眼鏡。

★【好學易做眼球操】：33個實用的眼球操，動動眼睛、動動腦，活化視力與腦力就是這麼簡單！

★【視力恢復成效立見】：每天做3分鐘，短短2週，視力從0.2升級至1.5！

★【課本不教的眼科學】：從患者的角度解說眼部醫學，分享課本和醫生沒有說的實用知識與技巧。

★【超值附錄】：貼心附上精心設計的復健道具「彩繪3D圖」及「逆視視力表」，善加利用便能輕鬆找回遺失的視力！

## 作者簡介

中川和宏（NAKAGAWA KAZUHIRO）

【日本眼科權威】

現任日本視力訓練中心所長、美國視力眼科振興財團研究員、巴爾的摩視力眼科學會主任研究員。

1953年生於日本廣島縣。早稻田大學政經學系畢業後，一個人到美國進修，研究視力回復療法。1990年，在提倡「刺激腦部就能恢復視力」的美國，邂逅了最成功的治療訓練案例，隨後成功研發了「東方式視力療法」，回到日本舉辦第一次發表會，並引起媒體廣泛報導。報社、雜誌、電視台大肆報導這項劃時代的視力恢復法，其即效性更成為矚目焦點。

著有《你的眼睛愈來愈好》、《視力，當然可以回復！》等書。

視力訓練中心[www.vision-fc.co.jp/](http://www.vision-fc.co.jp/)

## 譯者簡介

黃瓊仙

輔仁大學日文系畢業。熱愛文字工作的專職譯者，喜歡挑戰各種類型的譯著。

譯作有《拉肚子不是小毛病》、《人生必修的10堂生死課》、《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》（以上皆由采實文化出版）、《德利特醫生的馬車》、《掌握亞洲大錢潮》、《前進中國，掌握未來》、《刺激消費，我是主角》、《最新國際金融基本架構入門》、《圖解0—6歲教養百科》、《0.01的視力看世界》等。正朝譯作作品高度超越101大樓的目標邁進。

e-mail: [sun88@ms15.hinet.net](mailto:sun88@ms15.hinet.net)

作者介绍:

中川和宏

## 【日本眼科權威】

現任日本視力訓練中心所長、美國視力眼科振興財團研究員、巴爾的摩視力眼科學會主任研究員。

1953年生於日本廣島縣。早稻田大學政經學系畢業後，一個人到美國進修，研究視力回復療法。1990年，在提倡「刺激腦部就能恢復視力」的美國，邂逅了最成功的治療訓練案例，隨後成功研發了「東方式視力療法」，回到日本舉辦第一次發表會，並引起媒體廣泛報導。報社、雜誌、電視台大肆報導這項劃時代的視力恢復法，其即效性更成為矚目焦點。

著有《你的眼睛愈來愈好》、《視力，當然可以回復！》等書。

視力訓練中心<http://www.vision-fc.co.jp/>

目录:【第1章】這輩子，不必永遠戴眼睛！近視、遠視、老花，都能痊癒！

近視800度，真的可以恢復？

國中生近視1000度，小心恐「失明」！

近視，是眼睛的「老化」現象

活到60歲，不得「老花眼」的秘訣

【第2章】驚人效果！全球獨創的「腦內視力恢復法」

人類是「用腦視物」，活腦是關鍵

視力回復至1.5的關鍵，由大腦決定

恢復視力的最佳方法：你能看懂「3D圖」嗎？

2個小訓練，你也能輕鬆看出3D圖

運用「小孔窺物」原理，判斷近視

利用「平衡眼罩」，讓眼睛聚集光線

「平衡眼罩」的護眼5大關鍵

〈關鍵1〉均衡使用雙眼，減少兩眼視差

〈關鍵2〉讓光源聚集在「眼睛中心」，能看得更清晰

〈關鍵3〉「自然光」是眼睛的養分

〈關鍵4〉提升視網膜及大腦的「解像能力」

〈關鍵5〉大腦受到感動，視物意願會提高

神奇的「逆式視力表」，看東西變清楚了！

凝視小黑點，感覺東西「變大、變近、變清楚」！

【速視訓練法】讓視力復活，也能強化記憶力！

【速聽訓練法】利用「聽力」強化視覺，有助視力恢復

【距離目標訓練法】請常常「目測」猜距離，讓眼腦一起運動

【距離與直覺訓練法】透過「投幣」練習，讓直覺更敏銳

眼睛缺氧，是破壞視力的最大元凶

【第3章】立刻進行！「自我視力」檢測行動

你的「用眼方式」正確嗎？做測驗就知道！

【眼睛走迷宮檢測】用眼睛走迷宮，檢測「眼睛緊張指數」

【視野廣度檢測】「用臉走迷宮」的人，走路一定東跌西撞

【記憶力檢測】你的「記憶力」提早退化了嗎？

【遮蓋檢測】你的眼睛移位了嗎？檢查雙眼的「斜視程度」

【雙眼視物功能檢測】你的眼球能「靈活轉動」嗎？

【對焦檢測】你能看見幾條串珠繩？

【抑制檢測】習慣用「一隻眼」看東西的人要小心！

【第4章】馬上見效！1天3分鐘「視力回復眼球操」

眼睛「痠痛癢」，馬上做這5招「眼睛肌肉操」

- (1) 【移位】訓練
- (2) 【數字視點】移動
- (3) 【物體檢測】訓練
- (4) 【按壓】眼球溝槽
- (5) 【眼睛走迷宮】訓練

眼睛疲勞，一定要做5個「雙眼視物訓練」

- (1) 【伸縮喇叭】訓練
- (2) 【鬥雞眼】練習
- (3) 【眼球移動】訓練
- (4) 【斜繩法】練習
- (5) 【擺繩法】運動

想恢復視力，這5招「對焦調節訓練」最有效

- (1) 【加速遠近】法
- (2) 【平面遠近】法
- (3) 【印象遠近】法
- (4) 【呼吸界限】遠近法
- (5) 【來回遠近】法

改善散光，5個「綜合訓練法」平衡眼壓

- (1) ○△□訓練
- (2) 亂視矯正
- (3) 光線法
- (4) 表情肌訓練
- (5) 拍眼法

【第5章】最快三天有「效果」！不動手術就能治好，老花眼、白內障、青光眼

其實，眼睛愛紙本書，不愛看電腦

8個小動作，讓肩頸不再硬梆梆！

眼睛的對焦能力失控？主因是壓力！

破除醫學成見！「黃斑部病變」絕不會永遠影響視力！

不管近視幾度，都可能有「失明危險」

當天的「眼睛疲勞」，就要當天消除！

乾眼症，一定可以自癒！

為什麼「流不出眼淚」？

8招「擊退乾眼症」，隨時自我保養

不想「早年失智」，一定要學會「眼腦並用」

只要有近視，年輕人也會得「老花眼」！

不必手術！改善老花眼的6大對策！

【第6章】孩子的視力保健，絕不能拖延！護眼行動，人人都該馬上做

孩子的遺傳性近視，一定有辦法改善

孩子視力差，「父母」責任最大

可怕！兒童近視正以「3倍加速」惡化當中

孩童不想念書、學習力下滑，「視力惡化」是主因

眼鏡只是「暫時工具」，不能用一輩子

使用「兩副眼鏡」，深度近視者視力可望恢復

長期戴隱形眼鏡，一旦罹患眼疾，恐沒得救！

藍莓有益眼睛，挑選和吃法有撇步

「光靠花青素」恢復視力，是行不通的

罹患「黃斑部病變」等於被宣告失明

雷射近視，最快「半年」視力就會失效！

．．．．．(收起)

[驚人的視力回復眼球操\\_下载链接1](#)

## 标签

视力

近视恢复

日本

健康

科普

眼睛保健

中川和宏

实用书籍

## 评论

書的設計和排版是嘩眾取寵，新買回來已經像舊書義賣會上要大量出現的貨色。但有認識的朋友試過，真的因此不用戴眼鏡。

-----  
总结：大脑觉得你不近视，不放弃眼睛的“视”功能就不会瞎；做“看远看近看远”运动调节晶状体；做按压类眼保健操保持血液循环。强调了摄取花青素的作用。  
总的来说，跟老年报养生专栏区别不大，是不是也侧面反应这几种练习多少对近视有点效。另外书里说白内障、干眼症、老花眼通通可以这样治，还鼓励干眼症在家自己做眼药水，太夸张了，果然东亚三国手牵手

-----  
一开始读繁体又是竖着的字很不习惯，读第一本中川和宏的书的时候，渐渐适应了，读第二本的时候，已经很轻松了。理论说的很透，也有具体的练习，实践中，期待视力恢复的那天。

-----  
说的很让人动心 效果试验后待评

-----  
然而并没有什么用

-----  
贵在行动

-----  
额

-----  
虽然吹水的成分比较多，不过书里推荐的几种眼球操还都挺不错的

-----  
有些方法还挺有道理的，整本书这个字数凑得呦！

-----  
重點想看那些能減緩眼睛疲勞，視力回復真的看運氣和能否一直堅持，至於書中作者不斷提的那個神奇的藍莓花青素，真的不是在推銷保健品嗎。。。

-----  
视角比较宏观，内容比较杂，没有特别针对近视提出改善方案。

-----  
抱着试试的心态阅读此书和做眼球操 度数确实降了一些 再坚持一段时间

-----  
[驚人的視力回復眼球操\\_下载链接1](#)

-----  
[驚人的視力回復眼球操 下载链接1](#)