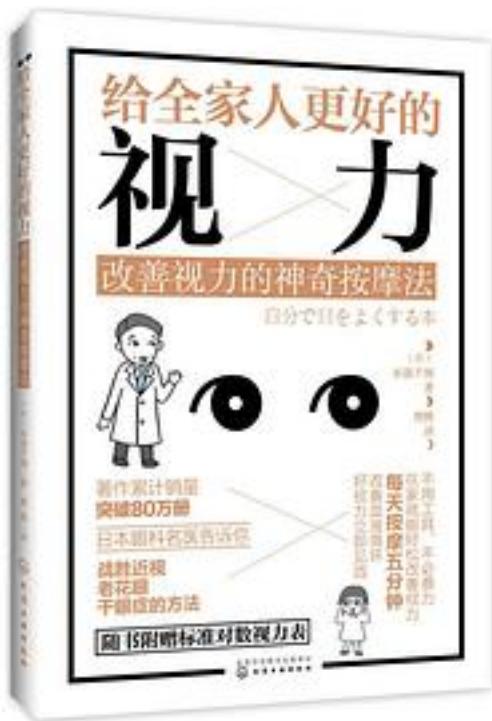


给全家人更好的视力(改善视力的神奇按摩法)



[给全家人更好的视力\(改善视力的神奇按摩法\) 下载链接1](#)

著者:[日]本部千博

出版者:化学工业出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787122291820

想要恢复视力，就必须改变观念，相信眼睛能靠自己治好。本书精心挑选了简单、不限时间和地点、不用工具、马上就能实践的视力恢复法。四步改善视力的健康操以及四个改善全身血流循环的按摩方法，再配合生活习惯的养成，不仅对近视、远视、眼疲劳、干眼症有改善，而且对预防眼病和老花眼也非常有效。即使是忙碌的人也能轻松持之以恒。作者长年认真实践这些方法，年近六十仍没有戴老花眼镜，就是*好的实证！

作者介绍:

本部千博

眼科医师、内科医师。本部眼科医院院长、日本整体医学协会顾问。1985年毕业于国立岐阜大学医学系，到协力综合医院实习后，成为内科医师。1989年任职于岐阜大学医学系眼科医学教室，2005年4月于名古屋市开设本部眼科医院。他以“近视是一种疾病”为信条，致力于预防儿童近视及改善老花眼恶化的研究。著作除《眼球运动视力锻炼》之外，还有多部书籍。

目录: 001 第一章 视力能靠自己恢复！

- 002 日本近视人口不断增加的原因
- 003 框架眼镜和隐形眼镜只在必须戴的时候戴
- 004 “视力差=戴眼镜”的想法会导致视力下降！
- 006 切记“视力是能靠自己恢复的”
- 007 只要自己处置得当，老花眼也能控制
- 008 “近视是遗传的”也是错误观念
- 009 我靠自己恢复了视力，从未得过老花眼
- 010 平常尽量不戴眼镜
- 011 人类80%的信息都是通过眼睛获取的
- 012 首先你应该了解“眼睛的构造”
- 013 眼脑通力合作，我们才能看见东西
- 014 近视眼和远视眼的形成
- 017 “视力”并不是全部
- 019 第二章 改善血液循环，眼睛就会好转
- 020 眼睛的健康和全身的健康是相通的
- 021 血流不畅会导致视力下降
- 022 眼部的血液本身就不易流通
- 024 眼部血流不畅，焦距就难以对准
- 026 血流不畅会促进白内障、青光眼的发展
- 028 不锻炼眼部肌肉，血流就会停滞
- 029 歪脖子也会导致眼部血流不畅
- 032 全身血液循环的好坏影响视力
- 032 压力也会成为眼部血流不畅的导火索
- 034 日常生活中有许多导致血流不畅的原因
- 036 第三章 改善视力健康操
- 037 只用四步，改善你的视力
- 057 第四章 改善全身血液循环的方法
- 058 想改善眼部血液流通必须从全身入手
- 059 使全身血流活性化的“甩手运动”
- 061 提高让血液回到心脏力量的深蹲
- 063 改善体寒的“骶骨和丹田按摩法”
- 066 整合自主神经、提高视力的“指甲按摩法”
- 071 第五章 养成改善血液循环的生活习惯，恢复视力
- 070 保持正确的姿势能提升视力
- 071 使用电脑时，调整好姿势可预防眼病
- 074 正确的走路姿势可以改善视力
- 075 养成经常活动眼球的习惯
- 076 观看运动赛事和玩游戏的同时会刺激脑部和眼部
- 079 养成看日出的习惯，促进血液循环
- 080 在泡澡时可以做的眼球运动
- 082 注意饮食，改善血液循环性
- 087 不要吃太多甜食和冷冻食品
- 088 定期做眼科检查以了解血管状态
- 090 自己也要每天做“看东西”的安全检查
- 092 结语

· · · · · (收起)

[给全家人更好的视力\(改善视力的神奇按摩法\)](#) [下载链接1](#)

标签

眼睛

医学

重庆图书馆

视力

比较简单的一本书

日本

评论

作者仁心妙手，用5万字左右之篇幅满载干货，强过市面上50万字专书不知几许。化学工业出版社没必要非得在版权页造假——说其有18万字，只要内容好，虽字数少而定价贵，读者也会买账的。

有些恢复病例还是说得挺夸张的

讲血液循环讲的挺好的，以及，我爱指甲操

简练的护眼手册

用两天时间就看完了，内容不多，大部分内容都是平常大家都知晓的东西，把内容整理了下，一页纸基本概括了。

[给全家人更好的视力\(改善视力的神奇按摩法\) 下载链接1](#)

书评

改善视力的小方法 重点：改善血液循环 每天坚持 持之以久
一、搓手捂眼、热疗法
二、眼部穴位按摩法（手食指按压，每个地方3次）
三、颈部操（促进眼部、颈部、脑部血液循环）
保持坐姿。头、脖子、脸和眼睛同时动，分别正坐一向右一向左一向下一向下一向上一顺时针转动3圈一逆时针...

[给全家人更好的视力\(改善视力的神奇按摩法\) 下载链接1](#)