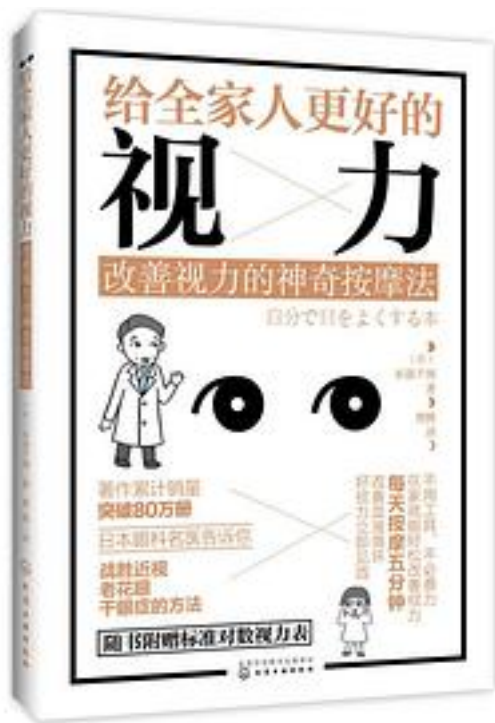


给全家人更好的视力(改善视力的神奇按摩法)



[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液循环的按摩方法，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 全身血液流通的好坏影响视力

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 养成改善血液流通的生活习惯，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，促进血液流通

080 在泡澡时可以做的眼球运动

082 注意饮食，改善血液流通性

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 持之以恒 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上一顺时针转动3圈—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](#)