

改善视力的57种方法



[改善视力的57种方法_下载链接1](#)

著者:梁峻

出版者:中医古籍

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787801745767

《改善视力的57种方法(最新实用版)》内容以改善视力方法为主，了解视力问题根源为

辅，着重介绍了通过运动、饮食、眼镜、图片、中医、手术、仪器以及日常预防等九个方面共57种改善视力的方法，这些方法简便易行，一看就懂，非常适合在日常生活中进行。

作者介绍:

目录: 运动改善视力/1

远眺法/3

医学链接：我们眼睛的构造/3

睫状肌运动法/5

医学链接：瞳孔在眼球中的作用/6

瑜伽运动法/8

医学链接：你知道什么是近视眼吗/9

眼保健操/11

医学链接：儿童双眼视觉是如何发展的/13

绕肩运动法/15

医学链接：哪些因素影响视觉系统发育/16

满月冥想法/18

医学链接：人类的眼睛在生物界有什么特色/19

脖子前后左右伸展运动法/20

医学链接：人眼的视觉功能主要有哪些/21

眨眼运动法/24

医学链接：色觉的发育与训练/25

转眼运动/26

医学链接：什么是色盲/28

长旋转运动法/29

医学链接：什么是色弱/30

远眺图/32

医学链接：近视眼该不该戴眼镜/33

按摩改善视力/37

手指穴位刺激按摩法/39

医学链接：近视眼的原因/39

凉勺按摩法/41

医学链接：近视眼会引起并发症吗/42

筷子按摩法/44

医学链接：患近视眼有什么危害呢/45

热魔芋按摩法/47

医学链接：近视眼会遗传吗/48

牙刷按摩法/50

医学链接：近视眼眼轴变长及其治疗/51

梳子刺激头皮按摩法/53

医学链接：近视眼的饮食有何要求/54

斜方肌的按摩法/57

医学链接：怎样早发现近视/58

饮食改善视力/61

明目食疗蔬菜/63

医学链接：保护眼睛要选好食物/66

明目食疗汤/68

医学链接：怎样呵护我们的眼睛/70

明目食疗粥/71

医学链接：胡萝卜、菠菜可以缓解视力疲劳/73

明目食疗肉膳/75

医学链接：珍珠可治疗视力减退/77
明目食疗膏/78
医学链接：弱视患者应增强哪些营养/80
明目食疗茶/81
医学链接：白内障患者在饮食上有何要求/84
眼镜改善视力/87
“OK”镜疗法/89
医学链接：使用“OK”眼镜会出现的并发症及注意事项/90
双焦镜疗法/92
医学链接：眼镜不可“超期服役”/93
雾视镜疗法/94
医学链接：雾视法使用多久才会见效/95
隐形眼镜/96
医学链接：戴隐形眼镜要注意哪些事项？/97
光学镜/98
医学链接：教你如何看懂验光单/100
中医改善视力/105
针刺疗法/107
医学链接：你了解假性近视吗/108
电针疗法/109
医学链接：如何预防假性近视/110
梅花针疗法/111
医学链接：假性近视有什么特点/113
耳针疗法/115
医学链接：什么是混合性近视/116
耳穴贴敷压丸疗法/117
医学链接：什么是散光/117
推拿疗法/119
医学链接：散光易造成头痛眼酸/120
中药疗法/121
医学链接：为什么有的人眼睛会有散光/124
手术改善视力/127
放射状角膜切开术/129
医学链接：斜视的危害/131
准分子激光角膜切开术/132
医学链接：斜视是由哪些因素形成的/134
角膜内基质环植入术/136
医学链接：为什么斜视儿童要做散瞳验光和配镜治疗/137
晶体性屈光性手术/139
医学链接：斜视儿童的最佳手术时间/140
仪器改善视力/143
同视机法/145
医学链接：你了解弱视吗/147
生理基础法/149
医学链接：常见的弱视有哪些/149
氩氟激光法/152
医学链接：为什么有的人会患弱视/152
电脑软件法/154
医学链接：我们如何治疗弱视呢/154
后像法/156
医学链接：弱视复发的因素/157
红色滤光片法/159
医学链接：弱视儿童戴眼镜有哪些原则/159
手描实体镜法/161

医学链接：弱视可以治好吗/161
XU-近视防治仪/163
医学链接：人类的眼球是怎样发育的/164
日常预防改善视力/167
补充微量元素/169
医学链接：用眼的误区/169
注意生活中的光线/171
医学链接：怎样缓解眼睛疲劳/172
适当的沐浴阳光/174
医学链接：看电视时怎样保护眼睛/175
洗眼改善视力/176
医学链接：为什么给新生儿照相时要慎用闪光灯/177
学生要注意用眼方法/179
医学链接：青少年如何保护视力/180
应用哪种课桌椅才能保护视力呢/182
医学链接：带水晶石眼镜能养目吗/183
尺子帮助改善视力/185
医学链接：颈椎病可影响视力/185
养目护眼小方法/187
医学链接：长期戴太阳眼镜影响视力/187
呼吸打哈欠保护视力/189
医学链接：眼病如何护理/190
附录/193
影响视力的眼睛疾病/195
专业名词解释/202
视力表挂图/205
• • • • • ([收起](#))

[改善视力的57种方法_下载链接1](#)

标签

护眼

实用

电子书

eee

健康

评论

我是来不及了。。留给下一代吧。。

非常简单的介绍，最实用的可能就是里面的汤谱和菜谱了，介绍的运动护眼只用了文字没有示范图，其实说白了最有效的改善方式还是少看手机多户外活动。

[改善视力的57种方法_下载链接1](#)

书评

《改善视力的57种方法》既有方法供操作又附有医学链接进行知识导读，读来省时有益，经练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻。假性近视还可以恢复视力。此外，《改善视力的57种方法》在附录部分还介绍各种常见眼部疾病的形成原因和预防治疗方法，让读者更进一步认...

[改善视力的57种方法_下载链接1](#)