

<<解除眼睛疲劳、恢复视力100法>>

图书基本信息

书名：<<解除眼睛疲劳、恢复视力100法>>

13位ISBN编号：9787506454162

10位ISBN编号：7506454165

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李成卫 编

页数：96

字数：107000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<解除眼睛疲劳、恢复视力100法>>

### 内容概要

眼睛是人们从外界获取大量信息的器官，我们每天从外界获取的信息大约90%是从眼睛获得的。当今社会，通过书籍、杂志、电视、电脑等媒体，人们获取的信息量日益增大，使用眼睛的机会越来越多，结果导致了眼睛容易疲劳、充血、疼痛、视力模糊等不适症状。

眼睛疲劳日久容易引起近视眼，尤其是当今的中小學生，课业负担过重，每天大量的阅读导致视力的严重下降，过早加入眼镜一族的行列中。

而随着年龄的增大，视力也会随之减退，一些中老年性的眼病，如老花眼、白内障、青光眼等接踵而至，在一定程度上影响中了中老年人的生活质量，使中老年人苦不堪言。

虽然追求健康生活是现代社会的时尚，但笔者发现，人们对自己眼睛的健康已经到了漠视的程度，大多数人等到眼睛有了疾病才去看医生，而一些中老年人视力减退后一点都不当回事，而是随便买上一副老花镜就戴上了，孰不知佩戴不合适的眼镜对眼睛也有很大的危害。

青少年视力减退后，家长只是盲目地买上一些号称治疗近视很有效的治疗仪等，以求彻底根治近视。

其实那些所谓的治疗仪质量良莠不齐，不一定对改善视力有很好效果。

种种实例说明，人们对于眼睛保健缺乏足够的认识，相反倒是存在很多误区。

据研究，人的视力是可以通过自我锻炼得到改善的，而近年来的一些关于保护视力的书籍无不是理论丰富而实用性差，这就使得人们很难找到一本合适的书籍来达到视力保健的目的。

## <<解除眼睛疲劳、恢复视力100法>>

### 书籍目录

有利于眼睛的穴位第一章 按摩疗法 只需轻轻按几下,就可以很快缓解眼睛疲劳 按压眼周穴位,眼睛会立刻变得舒适 做一套明目操可以轻松缓解视疲劳 按压手指穴位可以起到明目作用 六个简单动作,帮你缓解视疲劳、治疗近视 五指护眼法可以明显缓解视疲劳 眼保健操是很好的缓解视疲劳、防治近视的方法 按摩八邪穴能够缓解视疲劳、防止视力下降 眼睛按摩操缓解视疲劳 面部穴位按摩,对于改善视力很有帮助 捏眼角配合足疗治疗老花眼 明目增智保健法可以有效防治近视、提高记忆力 按摩手、足、面部穴位,有效治疗老花眼 手掌抹面法对改善视力减退很有帮助 面部结合背部按摩可以治疗白内障 轻松按摩治疗老年性白内障 自我按摩可以防治白内障第二章 食疗当 维生素和钙质有益于眼睛保健 青少年护眼与食疗 青少年和中老年人怎样通过饮食明目保健 巧食粥,治眼疾 药酒不仅能舒筋活血,还能治疗各种眼病 电脑一族必喝的四杯护眼茶 常喝茶对保护视力很有益处 能够清肝明目、提高视力的决明子 常食枸杞子能够滋补肝肾、益精明目 能够清热明目的菊花 珍珠治疗视力减退有奇效 既能防止视力下降,又能防癌、降胆固醇的胡萝卜 缓解视疲劳的黑豆枸杞粥 眼睛干涩疲劳的食疗方两则 预防老花眼、白内障、青光眼的“肝脏营养食品” 日常生活中哪些食物可以防治老年性白内障 常吃深绿色蔬菜能防白内障 食用甘薯可以消除眼疲劳 防治眼睛老化、治疗老花眼的中成药杞菊地黄丸 可以有效预防白内障、老花眼的番茄 可以有效治疗老花眼的黑豆粥和银杞明目汤 多吃花生可以有效 治疗老花眼 蜂蜜治疗青光眼第三章 镜疗法第四章 巧用道具法第五章 运动疗法第六章 其他疗法

<<解除眼睛疲劳、恢复视力100法>>

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:<http://www.tushu007.com>