

<<摘掉眼镜完美视力>>

图书基本信息

书名：<<摘掉眼镜完美视力>>

13位ISBN编号：9787531721079

10位ISBN编号：7531721074

出版时间：2007-2

出版时间：北方文艺出版社

作者：汤姆斯.R.奎肯布什

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>

<<摘掉眼镜完美视力>>

内容概要

Easy 摘掉眼镜完美视力, ISBN : 9787531721079, 作者 : (美) 汤姆斯·R·奎肯布什 著 ; 李静新在、谢千帆 译

<<摘掉眼镜完美视力>>

作者简介

作者：(美)汤姆斯·R·奎肯布什 译者：季静新 谢千帆

<<摘掉眼镜完美视力>>

书籍目录

介绍关于眼睛的基础知识第一章 重新学习正确使用你的眼睛第二章 眼球构造 第三章 了解透镜和视力的医学矫正方案第四章 框架眼镜以及隐性眼镜的弊端第五章 温和治疗第六章 对眼睛屈光不正问题的调节以及传统的错误观点第七章 屈光不正和调节——贝茨观点第八章 屈光不正及散光的调节——总结自然视觉的三个原则第九章 原则——运动第十章 原则二——中心化第十一章 原则三——放松用眼过程中的三大习惯第十二章 习惯一——草略（转移）第十三章 习惯二——呼吸第十四章 习惯三——眨眼第十五章 草略、呼吸和眨眼——总结光线、视网膜与实体镜视觉第十六章 光线第十七章 视网膜第十八章 实体镜视觉大脑、健康和康复第十九章 大脑和视觉第二十章 健康和康复的两面性第二十一章 捂眼和穴位阅读、孩子、学校及更多第二十二章 阅读——写给各个年龄层第二十三章 孩子和学校第二十四章 电脑、电视和电影第二十五章 旅途和休闲第二十六章 营养第二十七章 严重的视觉问题第二十八章 看看好不好玩？第二十九章 “这种办法被证明是成功的”第三十章 全书总结

<<摘掉眼镜完美视力>>

章节摘录

书摘
第五章 温和治疗 人们因为视觉模糊配戴高度数的“矫正”眼镜，走到这一步无非有两种成因：不当的用眼习惯以及高度数的眼镜。

不当的用眼习惯是造成视觉模糊最初的起因。

至于什么样的习惯是正确的，后面第四部分“自然视觉的三大习惯”会细述。

另外一个原因眼镜，是说很多人本来根本不需要眼镜，而过早地戴上了，结果视力越戴越差。

关于是否配戴眼镜，贝茨曾经说过貌似矛盾的话，使得很多人迷惑不解。

其实是这样的：一方面，他说视力恢复的最好途径就是摘掉眼镜。

但同时，他也表示由于这对很多人来说可能会“有些困难”，所以不妨配戴度数温和一点的眼镜，只不过这样会稍微延长恢复过程。

也就是说，并不绝对地要求立刻抛去眼镜。

事实上，很多学生都在过渡阶段使用了度数偏低的镜片。

对于视力程度已经较差的学生，要求他们一下子脱离眼镜，既不人道，也不现实。

正常视力最大的特征就是放松，所以尽量培养科学和放松的状态才是最根本的。

价廉的地摊货一定赶不上所谓的“完美镜片”吗？远视者有时候会在地摊或者小店随便买个放大镜看书看报。

这个是值得考虑的。

有些权威奉劝消费者不要拿“不完美的镜片”“应付”视力。

有的时候，他们所谓的“不完美的镜片”意思就是价钱不如某些品牌的贵，一定质量不如人。

对此，本书建议不可尽信。

但除去价格的因素，买地摊货与否，最终的评判标准还是看镜片劳不劳累你的眼睛。

恢复过程中能戴隐形眼镜吗？改善视力的过程中不建议使用隐形眼镜

，理由如下：
· 隐形眼镜是外来之物。

随着眼镜视力的改进，眼部的循环更加充分，能量更加充足，特别加上颈部紧张的消除，眼睛会更强烈地排斥隐形眼镜。

· 近视者的眼镜度数如果很高，主要是用来看远的。

这样，隐形眼镜会显得格外强。

· 没有特殊要求，任何情况都最好不使用隐形眼镜。

因为摘戴都不如光学镜片方便快捷和卫生。

很多人都告诉我，因为不愿意把隐形换成光学眼镜，所以他们取消学习自然疗法的念头。

事实上，戴着隐形来听听课，接触这种疗法是没有问题的。

想想有一天能重拾清晰、明亮度的视野，暂时戴戴眼镜怎么了？一个学生跟我说一直到她体验到视力的进步，才主动地换掉了隐形。

她特意把它们带到班上，当着所有人的面扔到了垃圾桶。

后来，她自己也成为了一名自然视力疗法老师。

在过去十七年从教期间，我还遇到很多其他类似的人及事，现在就说说最典型的一例吧。

那是一位姓名首字母缩写为T. B. 的女士。

她打来电话，自我介绍说是一名潜水员，负责在阿拉斯加海岸的海底焊接输油管道。

她想报名上课，但是马上换成光学眼镜似乎不太可能。

她的同事们都有优秀的视力，所以她恢复视力的愿望十分强烈。

(与大自然较亲近的人视力模糊的现象相对比较少见。)

据我所知，这位女士，后来是这么成功如愿的：她申请把工作换到海面的救生船上，不但减轻一些压力，而且换成光学眼镜。

1988年6月，成为我的学生，视力是20/200。

一个月后，验光师给出结果20/70，当时她配戴的是-1.75的镜片，矫正视力有20/40。

10月份，戴着同一副眼镜，她达到20/20。

<<摘掉眼镜完美视力>>

最后，她完全摘掉了眼镜，重回海底焊接油管！

自信，视力就会提高 部分学生在初步阶段，担心使用温和眼镜的效果。

如果您也有类似担忧，请看下面几点： 1. 大部分人其实体验过温和眼镜给人的感觉，戴眼镜一段时间后你不就感觉到度数已经不够，眼前又开始模糊了吗？

2. 如果你决心学习正确的用眼方法，那就要对自己和对眼睛有信心。

事实上，并不是每个人都能把任何物体看得清清楚楚。

研究表明，视力正常的人总是把中心化到他能看清的部分，而视力模糊者反之。

第10章“原则二——中心化”将特别介绍如何中心化。

很多人开始的时候不敢想象离开高度数眼镜的日子。

但后来，他们会为自己取得的进展惊讶不已。

有志者，事竟成……

<<摘掉眼镜完美视力>>

编辑推荐

世界第一的近视眼治疗专家，专为东方人打造的近视眼福音书！
最单纯自然的神速疗法，曾让300,000人轻松摘掉眼镜的神奇之书！

<<摘掉眼镜完美视力>>

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>