第一图书网, tushu007.com

<<眼保健操，现在开始>>

图书基本信息

书名：<<眼保健操，现在开始>>

13位ISBN编号：9787539045030

10位ISBN编号：7539045035

出版时间：2012-1-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：中川和宏

页数：192

译者：石瑾

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

第一图书网, tushu007.com

<<眼保健操，现在开始>>

内容概要

老花眼并不是上了年纪的一种必然现象，而且更惊悚的事情是——明明只有四十岁的人，也已经出现了老花眼的迹象。
“再见啦，眼镜君~我不需要你的照顾。
”按照本书的方式持之以能，你就能对老花镜坦然说出这句话！
这是一本讲视力保健的健康类读物，在本书中，作者中川和宏介绍了对视力恢复具有显著效果的视觉治疗方法，该方法强调了眼睛和大脑之间的联系，通过对瞬间视力、深视力、辐辏力、比较视力、动态视力、周边视力、集中力、眼手协作能力的测试检验视力的实际状况。
本书介绍了简单易于操作的练习方法，有效治疗及预防干眼症、白内障、青光眼。
本书还全面介绍了饮食及各种生活习惯与视力保健的关系，能起到全面保健视力的综合效果。
重在每日持之以恒，一定会看出成效的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

中川和宏，1953年生于广岛，毕业于早稻田大学政经系，有美国医学博士学位，是视觉及身心健康中心所长，巴尔的摩视力眼科协会主任研究员，美国视力眼科振兴财团研究院。
他曾先后为2万多人提供眼科咨询服务。

<<眼保健操，现在开始>>

书籍目录

第1章 眼睛的衰老，究其根源是脑的老化
第2章 来测测你的“ 脑内视力 ”年龄吧
第3章 每天拿出10分钟锻炼，视力就会慢慢恢复
第4章 干眼症、白内障、青光眼的防治方法
第5章 每天简单练习，眼睛与脑都渐渐年轻化
后记

章节摘录

插图：

后记

眼与脑是一体的　老花眼与脑的老化密不可分。
从生物学的角度看，眼与脑实际上是一致的。
脑中形成程序，眼睛执行。
所以，锻炼了眼睛，也就是锻炼了脑，反之亦然，锻炼了脑，也就等于锻炼了眼睛。
双方是相互作用的。
　最近，关于脑的书很多，书中介绍脑可以迅速从中老年变回年轻状态。
但是，它们的共同点都在于，通过眼睛看到的东西来提高脑的机能。
按照本书中介绍，对脑的信息处理机能进行锻炼，也可以达到同样的效果。
在恢复老花眼的同时，可以改善脑老化的情况。
　在本书中，大脑处理信息的机能叫脑内视力。
但是脑内视力所指的还有另一个范围。
这就是实现投影在脑前叶中的影像的机能。
简单来说，就是实现自己的梦想和目标。
　人类长久以来积累了很多文化和文明，构筑它们的脑力，把梦想和目标实现的就是脑内视力。
到了中老年就想要保持年轻，作为一个社会人就要工作、想要快乐地享受工作，有了孩子，就希望他们学习成绩好。
这些都是自己的目标。
实现了这些梦想的人和没能实现的人之间存在差别，这就是脑内视力的差别。
　保持脑内健康，恢复视力　作为锻炼脑内视力的一部分，集中力学堂已经开设24年了。
最近有一个例子，有一个患有乳癌晚期的患者，在做放射治疗的过程中已经被医生放弃了，但通过锻炼自己的脑内视力，现在这位患者已经恢复了健康。
还有很多虽然现在得了心脏病，却不接受治疗不喝药的人，都是通过锻炼脑内视力，而使自身得到康复的。
　把自己想要变成的样子投影在前额叶上，保持这个影像生活着，自然而然就会恢复了。
这也可以说是前额叶的功劳，用自己的脑而使自己恢复健康的方法。
　实际上我也是一个用脑内视力治愈自己的患者。
大学时期，我身体不好，先经历了胃溃疡，然后得了自律神经失调症、心脏神经症，失眠症、厌食症、暴食症、心律不齐等多种疾病。
最初我依赖医生，慢慢地依赖宗教，依赖很多办法治疗，但都没有效果。
然后，就转换了心情，用脑内视力来治疗。
小柴隆弘医生治愈了我的疾病，他教给了我这套方法。
从结果来看，三个月病就全部治好了，也就是用把自己健康的状态时刻投影在前额叶上这个方法。
也可以这么理解，人类的健康，实际是由脑把握的。
　脑内视力帮助减肥　脑内视力还有减肥的功效。
　有一位中学女生80公斤，这个孩子因为在学校经常被欺负，转学了很多次，同时她的视力也很差。
在我们培训中心我教给她这个方法，在不到半年的时间里，她的体重恢复到了40公斤，视力也恢复了。
　人们的身体都有自动调节的机能，这也叫天然的治愈力。
说起太胖，是吃得太多的原因。
所以要调动脑内视力的减肥功效，请大家注意以下两点：　肚子饿的时候才吃饭，并且吃八分饱，把这两点深深地刻在前额叶里。
通常，人们即使肚子不饿每天也吃三顿饭。
而且，吃饭的时候会吃很多自己喜欢的食物和美味的东西。
这样一来，就过多地摄入了身体不需要的营养。
另外，也不要吃剩饭，人们的胃不是垃圾箱。

这样做下来，你就会发现有可能在一个月的时间内减掉两公斤，那位中学女生也是这样减肥成功的。
这都取决于脑内视力。
脑内视力还可以帮助长个儿　一般来讲，我们的身高是不可能任意伸长的。
但是正确运用脑内视力，这也会变成可能。
有一位19岁的男性，因为想要长个儿来到了我们的研究中心。
我教给了他这个方法，常常在脑中的前额叶加深这个长个儿的信念，早晚练习踢腿动作。
你就会发现，在2～3个月内你的身高就会增加五厘米。
如今，这是一个高个儿比矮个儿好的时代。
为了让腿变长去当模特的人也来到我们的研究中心，他们成功的关键是伸长小腿部分，也有很多这样的患者来咨询。
有效利用脑内视力，会使长个儿成为可能。
利用脑内视力可以提高学习能力　在孩子们中，有一个重大的问题就是提高学习能力，利用脑内视力得以提高的例子也很多。
最近，有两个小孩子通过恢复脑内视力而提高了学习成绩。
不管怎么说我们先要弄明白脑内视力，然后教给大家这个方法。
重要的是，通过脑内视力加深印象的时候，以主观为主是很重要的。
通常，在我们的一般认识里世界是客观的，通过主观臆想是比较困难的。
提高学习能力、提高学习成绩，首先要忘记时间。
忘记时间可以深化注意力集中的状态。
加深印象，在前额叶上投影。
然后开始学习，直到当日的学习量完成才结束。
也就是说从开始到结束并不用看表。
这样一来，就可以在结束学习的时候得到一种满足感，这种满足感，是脑内视力恢复的结果。
我们在过去培养出过十几个成绩很好的孩子，毫不夸张地说，他们的数学都达到了日本一流的水平，自然他们的好成绩也是提高脑内视力的结果。
活用脑内视力的人生　所谓看东西，是指摄人眼中的光线传达到脑中，通过顶叶和侧叶的共同作用认识之后投影在前额叶上，另外，摄入眼中的光线还通过视床下部分到脑下垂体的松果体，这个信息的根源在于在前额叶上投影。
脑内视力是后者的根源。
换句话说，脑内视力的根源在间脑和大脑旧皮质。
并且，对自律神经和激素也有影响。
另外还对身体的健康有重大影响。
尤其，现在是一个精神紧张的社会。
精神紧张的压力受到大脑的抑制，工作机能常常急速下降，而自律神经失调症和抑郁症也常常联系在一起。
现在因为患上抑郁症而来咨询的人也越来越多。
世界上抗抑郁的药在大量销售，从这一事实也可以推测出抑郁症患者在逐年增加。
事实上，这也可以通过活化脑内视力来消解。
现代社会是脑的时代，脑中有许多我们未知的领域。
这些领域有待发现和了解，充分利用自己的脑内视力，把握自己的人生也是一种生存方法。
努力练习本书中的信息处理技能，在实现下一个梦想和目标的同时也能恢复脑内视力。

编辑推荐

《眼保健操,现在开始》作者中川和宏专门从事视觉及身心健康研究，曾在美国深造，先后为2万多人提供眼科咨询服务，他创建的理论对视力恢复有显著效果，可以有效治疗及预防老花眼、干眼症、青光眼、白内障，经实践检验获得一致好评。
《眼保健操,现在开始》配有大量插图，生动风趣，配合大量练习，简单便于操作，对症下药。
只要每天坚持练习就可以逐步恢复眼部视力，加强预防保健。
当今社会，现代人用眼过度，生活在电脑电视等数码产品的包围中，眼部疾病日趋低龄化。
年轻白领工作压力大，三四十岁的人就已经有了老花眼的迹象，同时也有青光眼、白内障、干眼症的困扰。
从这本书里，很多读者都能得到感兴趣的知识。

第一图书网, tushu007.com

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