

<<抢救视力>>

图书基本信息

书名：<<抢救视力>>

13位ISBN编号：9787121116469

10位ISBN编号：7121116464

出版时间：2010-9

出版时间：电子工业

作者：张保身

页数：159

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>

<<抢救视力>>

前言

随着经济发展及信息时代的来临，现代社会对视力的要求越来越高。

然而，单以本人在各级学校倡导视力保健重要性时的观察，就发现视力障碍人口不断上升，恶化的程度也相当严重。

视力不良不仅造成生活上的不便、影响学习效果，高度近视更容易并发其他眼疾，甚至造成失明，因此，如何保健与预防视力恶化已经成为一生的重要工作。

在竞争繁忙的社会中，学生忙于功课、家长忙于工作，往往无暇仔细关心视力问题，加上常识不足，因此就像《富爸爸穷爸爸》一书中所说的“老鼠游戏”一样，不良视力一代传一代。

大多数都是在发现“恶视力”时才临时抱佛脚，结果当然是事倍功半。

本人研究、推广视力训练多年，深深感觉到只有“以习惯取代时间，以平时游戏取代矫正”，将休闲与视力保健合而为一，才能从小拥有并维持视力健康。

因此，书中首先分析各种视力障碍，探讨造成视力问题的原因及康复原理，结合西医眼科医学、验光学、康复科学、营养学，以及中医穴位学、内科学、中草药学等，再配合各种矫正、验光技术，以及物理康复法、眼肌运动法，成为一门独特的“视力矫正学”。

另外，辅以矫正器材、训练用具，合称为“保健视力矫正自然疗法”。

只要依照书中的方法去做，花一点点时间就能拥有明亮的双眼。

<<抢救视力>>

内容概要

视障人口越来越多，包括近视、弱视、散光、斜视、老花、畏光、慢性眼疾、老年性病变（白内障、青光眼、黄斑部与视网膜病变）等。

依作者多年经验，除了老年病变之外，多数都可以矫正；尤其是8岁以前的幼儿。

只要利用书中提供的训练法，坚持练习，效果很好。

本书详细阐述了眼睛功能与视力问题，比较常见的验光与矫正方法，还介绍了作者独创的10种自然疗法，让您将视力保健原理、原则融入生活习惯中，在不知不觉中帮助自己、家人、朋友、同事……预防、矫正视力！

<<抢救视力>>

作者简介

视力保健中心创办人，世界多国多种保健仪器专利发明家，国际青年商会世界总会参议员，视力保健学、能量医学、气功学教授，国务院资产监督管理委员会营养师认证培训基地讲师，中国武汉海派旅游发展有限公司营销总监。

著作包括：《从拒绝到成交》(中国经济出版社)、《抢救视力大作战》(网络第一畅销视力矫正书籍)、《能量疗法：音、光、电、热、磁》、《食疗小秘方》、《迈向成功》(有声书籍教学)等。

<<抢救视力>>

书籍目录

第1章 “视障”人口越来越多的警讯 “方法错误”是孩子视力恶化的主要诱因 近视是眼睛中风的一种第2章 视力问题面面观 近视 散光 畏光、白光 弱视 眼球震颤 老花眼 慢性眼疾 高度近视 斜视第3章 认识眼睛功能 眼睛构造 光学成像原理 眼睛怎么看? 了解双眼视觉功能 利用视觉功能图片建立三维知觉 强化与视力有关的器官 养成好习惯, 视力不用愁第4章 验光或自我检测视力——要改善视力先做视力检测 何谓验光?怎么验 认识计算机验光仪器 认识医院检查各式眼病仪器 要改善视力, 先做视力检测 各年龄层视力检测DIY 各年龄层视力检测及说明 视力检测流程第5章 视力康复与矫正- 医疗院所如何配镜、矫正 视力可以矫正或恢复吗 现行矫正法反具破坏性 视力康复自然疗法最安全 视力矫正要一步一步来第6章 以自然疗法调整视力 现代人的目光只有三尺 从游戏中矫正视力 物理矫正训练较无伤害性 推介10种最自然的视力训练法 配合各种验方矫治更有效附录A C型视力表(于5米处测量)附录B 3米视力表

<<抢救视力>>

章节摘录

插图：与视觉直接相关的其他器官，比较为大家熟知的，例如，角膜容易出现表面曲率弧度不正，眼球轴过长或过短。

这种现象出现的因素属于发育或人为。

而水晶体弹力不足、硬化、出现皱褶或混浊，房水的分泌、排泄不平衡，玻璃体乳化、代谢失调等，则属于眼内循环代谢功能无法正常发挥所致。

这些都可参照各种视力康复流程及视力训练来加以改善。

以下介绍几种代表性的视力训练方法。

近距离长时间用眼是视力保健的一大挑战，若又因为后天环境、姿势不良造成进行性近视，对眼睛又是一大伤害。

所谓“习惯成自然”，不论好习惯或坏习惯皆然，所以说只要努力去做，就一定有办法改掉坏习惯，养成好习惯。

成功学指出，每天连续做同样一件事，持续21天，就会形成习惯。

本书以视力保健的根本之道——正确姿势为原则，提供姿势养成的方法，希望您能与孩子一起行动，抢救国家未来主人翁的视力健康。

<<抢救视力>>

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>