

<<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博士护眼法>>

图书基本信息

书名：<<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博士护眼法>>

13位ISBN编号：9787510023217

10位ISBN编号：7510023211

出版时间：2010-6

出版时间：上海世界图书出版公司

作者：W·H·贝茨

页数：156

译者：田野

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>

## <<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博>>

### 前言

眼睛虽是身体的一小部分，但是它却在我们的生活中起着至关重要的作用。

眼睛可以使我们感受到物体的形状、颜色和动态的周围环境，还可以使我们敏锐地应对危险和突发事件。

我们依靠眼睛来探索和学习。

既然知道了我们有多依赖我们的眼睛，那么，毫无疑问，我们都想保持眼睛的健康，越久越好。

眼睛经常被比喻成照相机，然而它们却比照相机更为复杂。

像照相机一样，光线可以通过一个小的窗口进入眼睛内部。

灵活调节的晶状体将光线聚焦在眼球后面的感光细胞层，眼球此时就好比照相机中的感光胶片。

到达眼球后部的光线发生一些化学反应，这样便生成了电脉冲。

这些电脉冲引起眼睛与大脑的双向沟通。

通过这种沟通，眼球可以产生双眼视觉，同时伴有眼睛的快速眨动。

所有这些特征使我们感受到周围事物形象逼真的、色彩鲜明的三维动态图景。

眼眶眼睛深嵌在眼眶内，而眼眶是由重骨保护性结构形成的。

眼眶结构包括：颧骨，前额骨，颞骨和鼻梁。

与其他部位的骨头不同，这些眼部的保护器通常不会随着年龄的增长而衰退和缩小。

小小的枕式脂肪层更保护了眼眶内的眼球。

## <<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博>>

### 内容概要

戴眼镜只会使眼睛变“懒惰”。  
你的眼睛需要重新训练。

贝茨博士护眼法是一套简单、易行的方法，无需压力就能放松和重新训练眼部肌肉，达到有效聚焦

。这种护眼法已经被一次又一次地证明是成功的。

## 作者简介

贝茨，1885年毕业于康奈尔大学内外科医学院，获得医学学位。

他在纽约建立了实验室，并在纽约医学研究生院和医院讲授眼科学，他的研究开创了一种新的训练眼睛功能的理论和治疗视力缺陷的新趋势。

在与纽约医学研究生院和医院合作的过程中，贝茨医生改善了包括研究所的医生和学生在内的许多人的近视情况。

权威科普杂志《科学美国人》在1918年1月号刊文说：“这位眼科专家30年来不借助眼镜，完全改善了视力缺陷，证明目前支持眼科治疗的一些基本理论是无效的，他的发现是革命性的眼科实践……”这本小册子是贝茨博士护眼法经典原著的最新版本。

<<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博>>

书籍目录

序言：眼睛的构造 第一章 理论与事实 第二章 同步视网膜检测 第三章 有关眼部调节的事实 第四章 屈光的变异性 第五章 眼镜能否改善视力 第六章 造成屈光不正的原因及其治疗方法 第七章 眼部紧张 第八章 中心注视 第九章 手掌也能改善视力 第十章 记忆改善视力 第十一章 想象改善视力 第十二章 运动眼部肌肉改善视力：切换与摆动 第十三章 视觉想象 第十四章 不利条件下的视觉 第十五章 最佳视物与最劣视物 第十六章 老花眼：成因及其治疗方法 第十七章 斜视和弱视：成因 第十八章 斜视和弱视：治疗方法 第十九章 移动浮点：成因及其治疗方法 第二十章 家庭治疗 第二十一章 学校治疗：失败之法 第二十二章 学校治疗：成功之法 第二十三章 心理和视觉 第二十四章 治疗的基本原则 视力关键词 附录1 保护好你的眼睛 附录2 视力低下和眼部问题征兆 附录3 怎样使用斯内伦视力图 附录4 斯内伦视力图(附在书后)

## <<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博>>

### 章节摘录

插图：然而，晶状体的干预被认为在屈光不正中仅能做出中等程度的调整，而且仅仅在生命早期才有这种干预行为。

在生命后期，或是说在45岁以后，晶状体在一定程度上丧失了弹性，但迄今对此没有任何合理的解释。

散光的消失或是其特征的改变使问题变得更令人困惑。

散光在多数情况下是由于角膜曲度的非对称性变化所致，这使得眼睛不能将所有光线汇集于一点，眼睛克服这种情况的能力又很微弱——而散光又如同屈光不正一样来去非常灵活。

我们也知道散光可以在不知不觉中产生。

有些人可以产生3个屈光度（屈光度是聚焦能力，即能将1米远的平行光束聚集于一点）。

我有1.5个屈光度。

通过在纽约眼耳医疗所和其他医疗机构对数千双眼睛的检查，我观察到，在许多情况下，屈光不正会自行恢复，或是转变成另一种形式。

对于这些现象，我不能忽略也无法使自己迁就一些大家普遍认同的解释，即便是这种解释说得过去。

对于我来说，如果一种论述是正确的，那么它必须永远经得住考验，不能有例外。

如果屈光不正无法治疗，那么它就不会自行恢复正常或是转换形式。

随着时间的推移，我发现近视和远视，像散光一样，可随意愿而产生；近视并不是像我们长期以来一直认为的那样，与近处用眼视物相关联，而是应与远处视物紧张相联系，近处视物紧张则相应地与远视相关联；程度较轻的屈光不正可以消除，而程度较高的则可以得到改善。

为了寻找这些问题的答案，我检查了数万只眼睛，并且随着我积累的事实越多，我就越无法通融那些被广泛接受的观点。

## <<和眼镜说再见 改善视力的贝茨博>>

### 媒体关注与评论

奥尔德斯·赫胥黎（他曾经几乎连书都不能阅读）的亲身经验最值得关注：“事实胜于雄辩……短短几个月的时间，我不需要戴眼镜就能看书了，现在依然很好，视力没有丝毫减退！

……这是最有说服力的验证。

”——《美丽新世界》作者（因角膜炎部分失明，保存的视力仅够吃力地阅读）时间已经证实贝茨治疗法的价值，这个世界应对此心存感激。

——哈里斯·格鲁曼（《通向好视力的新方法》作者）

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>