

<<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>

<<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恒，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。

<<眼保健操，现在开始>>

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

<<眼保健操，现在开始>>

章节摘录

插图：

<<眼保健操，现在开始>>

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，通过眼睛看到的東西来提高脑的机能。

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。

<<眼保健操，现在开始>>

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，是指摄入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。

<<眼保健操，现在开始>>

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。

<<眼保健操，现在开始>>

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>