

GaiShanShiLiDe 中国中医科学院专家
梁峻◎主编

57ZhongFangFa



改善视力的 57种方法

最新实用版

人的视力是可以通地自身的锻炼保持和改进的，书中提供的游戏和方法使你在不知不觉中提高了视力。运用书中所讲述的方法，在日常生活中坚持锻炼，发挥你的潜能，那么你就会重返清晰的世界。

中医古籍出版社

GaiShanShiLiDe 57ZhongFangFa

改善视力的 57种方法



本书内容以改善视力方法为主，了解视力问题根源为辅，着重介绍了通过运动、饮食、眼镜、图片、中医、手术、仪器以及日常预防等九个方面共57种改善视力的方法，这些方法简便易行，一看就懂，非常适合在日常生活中进行。

本书体例新颖，既有方法供操作又附有医学链接进行知识导读，读来省时有益，经练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视还可以恢复视力。

此外，本书在附录部分还介绍各种常见眼部疾病的形成原因和预防治疗方法，让读者更进一步认识了解，以及寻求对应之道。



ISBN 978-7-80174-576-7



9 787801 745767 >

定价：100.00元（全四册）
本册：25.00元

GaiShanShiLiDe 中国中医科学院专家
梁峻◎主编
57ZhongFangFa



改善视力的 57种方法

最新实用版

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高症”调治养护手册/梁峻主编. —北京:中医古籍出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 80174 - 576 - 7

I. 三... II. 梁... III. ①高血压 - 防治 - 手册②高
血糖病 - 防治 - 手册③高脂血症 - 防治 - 手册 IV. R544.1 - 62
R589 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202072 号

“三高症”调治养护手册

改善视力的 57 种方法

主 编:梁 峻

责任编辑:郑 蓉

封面设计:创品牌工作室

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京四季青印刷厂

开 本:787 × 1092 毫米 1/16

印 张:57

字 数:876 千字

版 次:2008 年 2 月第一版 2008 年 2 月第一次印刷

印 数:0001 - 3000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 576 - 7

定 价:100.00 元(全四册)

前言

人在出生后不久便可以睁开眼睛看世界,直到生命的终止。人眼的发育兴衰也经历了由婴幼儿、少儿、青少年直至中老年等几个阶段。也许你听说过小儿弱视和斜视,或曾经为中学生不断增长的近视度数而发愁,也许你深感高度近视、远视带来的种种不便,或正在为看不清报纸上的小字而苦恼,总之,无论你觉得自己的眼睛有多好,眼视光学的问题始终伴随着我们的一生。

说到“眼视光疾病”,人们也许会感到陌生,但提起近视眼、远视眼和老花眼恐怕没有人不熟悉,这些就都属于“眼视光疾病”,我们每天接触到的那些戴眼镜的人也都是眼视光疾病患者。人们因为视力不好戴眼镜矫正,甚至去做激光手术,这些眼视光疾病的矫正手段也早已是司空见惯的事情了。

虽然追求健康已经成为现代社会的新时尚,但眼科专家们发现,人们对眼睛的保护和关爱却有所忽略,而且,在眼保健的问题上,许多人都存在着错误认识。大多数人只有在眼睛疼痛或实在看不清楚物体时才去就医。一些中老年朋友常因无法阅读报纸而随便在地摊上买副老花镜;孩子视力下降后,家长盲目地购买眼保健产品以期望一劳永逸地根治近视等,这些都反映出人们对用眼卫生知识的缺乏,尤其是对眼视光学缺少应有的





认识。

如果我们时刻关注眼睛健康,在各个不同时期留下相应的医学检查数据,建立起系统的个人眼视光档案,这对医生全面了解病情、制订出最佳矫正治疗方案是至关重要的。

根据科学研究发现,人的视力是可以通过自身的锻炼保持和改进,然而,近年来一些关于保护视力的书籍无不是理论知识过重,实用方法过少,让人们难以操作;而一些引进版的书籍却因为专业游戏较多,医学词汇难懂,也让人很难按书上写的那样进行。各种问题让弱视人群很难找到一本实用而有益的书籍来改善自己的视力。

鉴于此,我们特编写了《你的眼睛可以更明亮》一书,本书以改善视力方法为主,了解视力问题根源为辅,着重介绍了通过运动、按摩、饮食、眼镜、图片、中医、手术、仪器以及日常预防九个方面共58种改善视力的方法,这些方法简便易行,一看就懂,非常适合在日常生活中进行。书中提供的游戏和方法使你在不知不觉中提高视力。运用书中所讲述的方法,在日常生活中保持锻炼,发挥你的潜能,那么你就会重返清晰的世界。因此,本书可以称得上是我国关爱“弱视”人群第一书。

本书体例新颖,既有方法供操作又附有医学链接进行知识导读,读来省时有益,经练习后可使你心情愉快,眼睛明亮,视力疲劳症状减轻,假性近视还可以恢复视力。

此外,本书在附录部分还介绍各种常见眼部疾病的形成原因和预防疗法,让读者更进一步认识了解,以寻求对应之道。

目 录

运动改善视力/1

远眺法/3

医学链接:我们眼睛的构造/3

睫状肌运动法/5

医学链接:瞳孔在眼球中的作用/6

瑜伽运动法/8

医学链接:你知道什么是近视眼吗/9

眼保健操/11

医学链接:儿童双眼视觉是如何发展的/13

绕肩运动法/15

医学链接:哪些因素影响视觉系统发育/16

满月冥想法/18

医学链接:人类的眼睛在生物界有什么特色/19

脖子前后左右伸展运动法/20

医学链接:人眼的视觉功能主要有哪些/21

眨眼运动法/24

医学链接:色觉的发育与训练/25

1

改善视力的57种方法





目 录

转眼运动/26

医学链接:什么是色盲/28

长旋转运动法/29

医学链接:什么是色弱/30

远眺图/32

医学链接:近视眼该不该戴眼镜/33

按摩改善视力/37

手指穴位刺激按摩法/39

医学链接:近视眼的原因/39

凉勺按摩法/41

医学链接:近视眼会引起并发症吗/42

筷子按摩法/44

医学链接:患近视眼有什么危害呢/45

热魔芋按摩法/47

医学链接:近视眼会遗传吗/48

牙刷按摩法/50

医学链接:近视眼眼轴变长及其治疗/51

梳子刺激头皮按摩法/53

医学链接:近视眼的饮食有何要求/54

斜方肌的按摩法/57

医学链接:怎样提早发现近视/58

饮食改善视力/61

明目食疗蔬菜/63

医学链接:保护眼睛要选好食物/66

明目食疗汤/68

医学链接:怎样呵护我们的眼睛/70

明目食疗粥/71

医学链接:胡萝卜、菠菜可以缓解视力疲劳/73

明目食疗肉膳/75

医学链接:珍珠可治疗视力减退/77

明目食疗膏/78

医学链接:弱视患者应增强哪些营养/80

明目食疗茶/81

医学链接:白内障患者在饮食上有什么要求/84

眼镜改善视力/87

“OK”镜疗法/89

医学链接:使用“OK”眼镜会出现的并发症及注意事项/90

双焦镜疗法/92

医学链接:眼镜不可“超期服役”/93

雾视镜疗法/94

医学链接:雾视法使用多久才会见效/95

隐形眼镜/96

医学链接:戴隐形眼镜要注意哪些事项?/97

光学镜/98

医学链接:教你如何看懂验光单/100

中医改善视力/105

针刺疗法/107

医学链接:你了解假性近视吗/108





目 录

电针疗法/109

医学链接:如何预防假性近视/110

梅花针疗法/111

医学链接:假性近视有什么特点/113

耳针疗法/115

医学链接:什么是混合性近视/116

耳穴贴敷压丸疗法/117

医学链接:什么是散光/117

推拿疗法/119

医学链接:散光易造成头痛眼酸/120

中药疗法/121

医学链接:为什么有的人眼睛会有散光/124

手术改善视力/127

放射状角膜切开术/129

医学链接:斜视的危害/131

准分子激光角膜切开术/132

医学链接:斜视是由哪些因素形成的/134

角膜内基质环植入术/136

医学链接:为什么斜视儿童要做散瞳验光和配镜治疗/137

晶体性屈光性手术/139

医学链接:斜视儿童的最佳手术时间/140

仪器改善视力/143

同视机法/145

医学链接:你了解弱视吗/147

生理基础法/149

医学链接:常见的弱视有哪些/149

氦氖激光法/152

医学链接:为什么有的人会患弱视/152

电脑软件法/154

医学链接:我们如何治疗弱视呢/154

后像法/156

医学链接:弱视复发的因素/157

红色滤光片法/159

医学链接:弱视儿童戴眼镜有哪些原则/159

手描实体镜法/161

医学链接:弱视可以治好吗/161

XU-近视防治仪/163

医学链接:人类的眼球是怎样发育的/164

日常预防改善视力/167

补充微量元素/169

医学链接:用眼的误区/169

注意生活中的光线/171

医学链接:怎样缓解眼睛疲劳/172

适当的沐浴阳光/174

医学链接:看电视时怎样保护眼睛/175

洗眼改善视力/176

医学链接:为什么给新生儿照相时要慎用闪光灯/177

学生要注意用眼方法/179

医学链接:青少年如何保护视力/180





目 录

应用哪种课桌椅才能保护视力呢/182

医学链接:带水晶石眼镜能养目吗/183

尺子帮助改善视力/185

医学链接:颈椎病可影响视力/185

养目护眼小方法/187

医学链接:长期戴太阳眼镜影响视力/187

呼吸打哈欠保护视力/189

医学链接:眼病如何护理/190

附录/193

影响视力的眼睛疾病/195

专业名词解释/202

运动改善视力

灵活运动是由周围的肌肉来掌控的,当它劳累过度时,就会僵硬,此时眼睛的视力就会下降,你的世界将会变得模糊一片。本章所述的远眺法、睫状肌运动法、眨眼运动法等诸如此类的运动方法将让你双眼的肌肉动起来,以改善视力。

1

改善视力的
24种方法





远眺法

在我们工作或是学习 1~2 个小时后就要放松一下我们的眼睛,你可以采用远眺法。方法是:尽量往远处看,尤其是看绿色树木更好,使我们的睫状肌调节松弛。清晨你也可以站在阳台上眺望远处的建筑物或树木,晚上还可以辨认天空的星星。如果是阴雨天可以在室内凝视 5 米远的某一目标。远眺法简单、易行,随时随地都可以做,而且不会引起任何的副作用。

远眺法的机理是当人们从事近业工作的时候,副交感神经开始兴奋,引起睫状肌的收缩,晶体长时间不能恢复到生理性扁平状态,远视力开始下降。当人们注视无限远的时候,交感神经开始兴奋,睫状肌就处于松弛状态,晶体就会恢复到生理性扁平状态,远视力就可以提高。如果我们将近看与远望交替进行,可以使近业工作过久时副交感神经的过度兴奋与交感神经的兴奋不足趋于平衡状态,这样可以消除紧张或痉挛,使调节恢复正常,并能增强调节储备能力,既可改善视力,治疗假性近视,又能消除混合近视的假性近视部分,从而减轻近视度数,防止向真性高度近视发展。

医学链接:

我们眼睛的构造

眼睛是人的一个重要感觉器官,从外界传入大脑的信息

运动改善视力



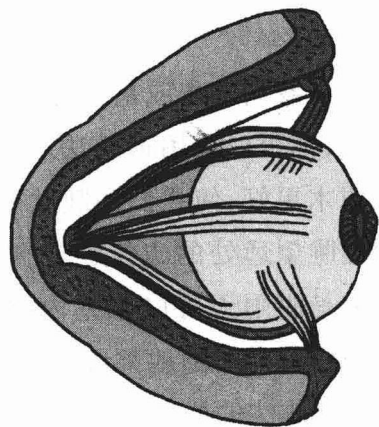


70% ~ 80% 来自眼睛。

眼睛的结构可分为三部分：眼球、视觉通路（主要为神经组织）和眼附属器（包括眼睑、眼外肌、泪器等）。在这些结构中最重要当属眼球。

我们首先来了解一下眼球。眼球被包围在凸出的额骨和颧骨之中，即使遭受撞击，也可以获得很好的保护。眼球前方上下眼睑，有防止异物进入的功能。

眼球外上侧有分泌泪液的泪腺，可使眼球保持湿润；外围的六小肌肉，可以灵活的带动眼球转动。



眼球最外面是一层透明的角膜和白色的巩膜，角膜能把光线折射送进瞳孔，这是视觉第一步。巩膜俗称“眼白”，可以保护眼球内部并维持眼球形状。

眼球中层的前部为虹膜，中央有小孔，就是瞳孔，会依光线的强弱调整大小；眼球后部有脉络膜，它与虹膜之间是睫状肌。虹膜正后方晶状体，必须维持清澈透明，光线才能由此进入。再其后是玻璃体，之后是视网膜，上面有感觉细胞与神经，进入眼中的光线会在此形成影像。而我们能看见东西的过程，是光线从瞳孔射入眼球，经由水晶体折射，将光线的焦点聚集在视网膜上，形成清晰的影像，视神经再将影像传到大脑皮层而产生视觉。

除此之外，眼睛还有眼睑、结膜、泪器等附属器官。眼睑俗称眼皮，分为上睑和下睑，遮盖在眼球的前部，起保护眼球的作用。

用。眼睑边缘的一排睫毛,能阻挡灰沙。泪器由泪腺、泪小管、泪囊和鼻泪管组成。泪腺位于眼眶外上方的小窝内,能分泌泪水,经导管流出,清洁和湿润眼球。多余的泪水,经由鼻侧的鼻泪管流入鼻腔,所以人哭泣时总是一把鼻涕一把泪的。如果鼻泪管阻塞,则造成见风流泪。

健康七色板

眼球是黑的吗?

我们通常都会认为眼球是黑的,其实不是,眼球颜色的深浅实际上是由虹膜的颜色决定的,就如同手表通过透明的表蒙看表盘一样,表盘的颜色深浅反映了表蒙的颜色。其实虹膜从前到后可分为5层,其中基质层和后上皮层含有色素细胞,其含色素细胞的多少与人种密切相关。白种人由于虹膜前界膜较薄,基质内色素少,而虹膜内血管又很丰富,因此虹膜上皮层的黑色素透过半透明的基质而呈蓝色或灰色。而黄种和黑种人则不然,由于虹膜内色素细胞多,前界膜较厚,色素也较稠密,虹膜呈棕色或黑色。因此,亚非拉各国有色人种的眼球常呈黑色或棕色,而欧美等国白种人的眼球都呈蓝色或灰色。



睫状肌运动法

睫状肌运动法是针对假性近视眼的。假性近视眼球轴径长度正常,但屈光间质的屈折力超出常度,一般为晶状体调节过度,因此远处的光线入眼后成像于视网膜前。散瞳后近视的屈

运动改善视力

