



眼保健操, 现在开始

〔日〕中川和宏 / 著
石瑾 / 译



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

眼保健操, 现在开始 / (日) 中川和宏著; 石瑾译. —南昌:
江西科学技术出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5390-4503-0

I. ①眼… II. ①中… ②石… III. ①眼—保健操 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第235764号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2011217

图书代码: D11086-101

版权合同登记号: 14-2011-509

ME NO ROKA WA "NO" DE TOMERARETA!

by NAKGAWA Kazuhiro

Copyright © 2006 NAKGAWA Kazuhiro

All rights reserved.

Originally published in Japan by SEISHUN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SEISHUN PUBLISHING CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BEIJING KAREKA CONSULTATION CENTER.

眼保健操, 现在开始

(日) 中川和宏著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 北京振兴源印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 6

版 次 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

字 数 80千字

书 号 ISBN 978-7-5390-4503-0

定 价 25.00元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2011-290

版权所有 侵权必究

眼保健操, 现在开始

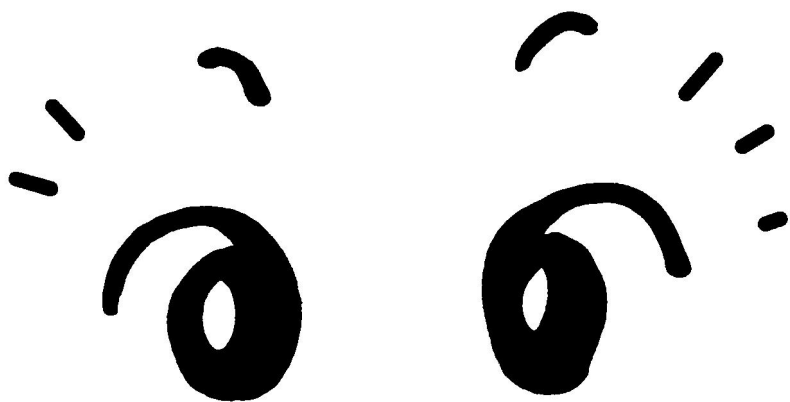
出品人：苏静
产品经理：胡坤
特约编辑：周博
装帧设计：typo_d

营销推广：李雅帅 杨慧 韩曦

文治
© wenzhi books

文治图书是磨铁全资持有出版品牌
wenzhi Books is a publishing brand funded by
Beijing Xiron Books Co., Ltd

官网：www.wenzhibooks.com
小站：<http://site.douban.com/wenzhi>
微博：<http://weibo.com/wenzhitushu>



眼保健操，现在开始

〔日〕中川和宏／著
石瑾／译

 江西科学技术出版社



第1章

- 011 **眼睛的衰老，究其根源是脑的老化**
- 012 如果活用了脑，视力也会戏剧性地恢复
- 017 视力下降与健忘的意外联系
- 019 倘若稍微记住一些，这时视力就跟着提高了
- 023 眼与脑的合作增加了，效果就会提高
- 027 不需要老花镜的人逐渐增多



第2章

033 来测测你的“脑内视力”年龄吧

- 035 测试1 “瞬间视力”年龄—瞬间能记住多少东西?
- 037 测试2 “深视力”年龄—多远的距离才合适呢?
- 039 测试3 “辐辏力”年龄—双眼保持良好平衡了吗?
- 042 测试4 “对比视力”年龄—区分能力怎么样?
- 045 测试5 “动态视力”年龄—你能追踪动态物体到哪里?
- 048 测试6 “周边视力”年龄—视野的广度究竟有多大?
- 051 测试7 “集中力”年龄—注意力容易集中吗?
- 053 测试8 “眼手协作”年龄—眼与手可以联合协作吗?



第3章

057 每天拿出 10 分钟锻炼，视力就会慢慢恢复

058 把握视力的关键—视力的 10 个功能

060 练习 1 提高焦点调节力

066 练习 2 提高眼球控制力

072 练习 3 提高动态视力

076 练习 4 提高辐辏开散力

081 练习 5 提高深视力

084 练习 6 提高瞬间视力

090 练习 7 提高眼手协作力

094 练习 8 提高周边视力

098 练习 9 提高想象力

100 练习 10 提高明暗对比视力

103 在快乐中提高视力的方法



第4章

117 干眼症、白内障、青光眼的防治方法

118 近视眼的人不会得老花眼？

119 老花眼分为三种

124 干眼症的防治方法

134 青光眼的防治方法

140 白内障的防治方法



第 5 章

143 **每天简单练习，眼睛与脑都渐渐年轻化**

144 从今天开始养成提高视力的好习惯

160 对眼睛有益的食物和对眼睛有害的食物

177 预防老花眼的 10 项生活纪律

183 **后记**

第1章

眼睛的衰老，
究其根源是脑的老化

如果活用了脑，视力也会戏剧性地恢复

报纸上、书上的字和近的东西，看起来真吃力

看久了快速晃动的东西，眼睛就累了

把视线移向远处，眼睛就模糊了

你有这样的体会吗？这些就是老花眼的暗号。在日本，40 岁以上的老花眼患者约有 6 800 万人。事实上，两个日本人中就有一人患有老花眼。

而且，过去老花眼的症状在年过四十的人群中才开始出现，如今，30 岁年龄段的人中也开始出现老花眼的患者了。

通过一份对 30 岁到 60 岁的人进行的调查，我们可以看到这样的结果，在 1 900 名受访者当中，30 岁年龄段人群中 80% 以上、40 岁年龄段人中 90% 以上都出现了这样的症状，“手机短信看起来很吃力”、“名片和菜单上的小字看起来很吃力”。

近年来，人们深刻地感受到了老花眼在日本迅速地向低龄化进程发展。我们身边需要用眼睛使劲看的东西越来越多了，比如个人电脑、电动游戏、手机等。如果以后再不改变的话，一天持续盯着近处的画面几个小时，即使再年轻也很容易引起老花眼。

简单来说，老花眼就是眼睛的聚焦功能衰退，近处的东西看起来很吃力。

从眼球的具体构造来解释，看远处的时候，眼球的睫状体（调节焦距的肌肉）放松，水晶体变薄，看近处的时候，睫状体收缩，水晶体变厚，这样一来，调节焦距就可以适应距离的变化。但是，随着年龄的增长，水晶体会变得僵硬，睫状体功能会衰退，它与水晶体厚薄之间的调节就会变得不顺畅，焦点也会变得难以找准。

一般人们认为老花眼就是眼睛的老化，正因为这是老化现象所以没什么办法恢复。

但是，从近年来的事例中可以看出，越来越多的人患上老花眼，并不是由于眼睛的老化。

说起来，“看”这个动作，本来也不光是眼睛机能的问题。看东西，是眼球把捕捉到的影像传送到脑中，由脑来判断、分析的过程，是眼与脑的共同作用。

首先，光线射入眼球，它通过水晶体在视网膜上成像，然后通过视觉神经传输到脑中分管视觉的区域中，形成了初步的“看”这一动作。也就是说，通常人们认为我们用眼睛来看东西，其实真正看到东西并且认识它的是我们的脑。

可是如果人们因为有了“用脑是无论如何也看不到的”或“因为上了年纪所以也没办法”这种想法而放弃，该怎么办呢？映入眼帘的信息，首先并不是由脑来处理的。所以，是不是由于没用眼睛好好看过，才引起了看不见这种现象？

例如，没有注意到眼前正在寻找的东西，在约好的地点没有注意到站在眼前的对方，走路的时候撞到了东西……这些事情，都是由于脑没有很好地处理眼睛捕捉到的影像而引起的。所以说，不是眼睛的功能衰退了，而是脑的功能衰退了（见图 1—1）。

● 这样的人不是眼睛老化了，而是脑老化了！

※ 大多数符合以下条件的人，就是由于脑内视力的下降造成了眼睛的老化。

- ☐ 健忘严重
- ☐ 走在路上的时候，常常撞到人和东西，容易被绊倒
- ☐ 下较陡的台阶时，需要扶着扶手
- ☐ 乘电车的时候，常常说不出经过的站名
- ☐ 打网球的时候，常常打空
- ☐ 即使读着书和报纸，也记不住内容

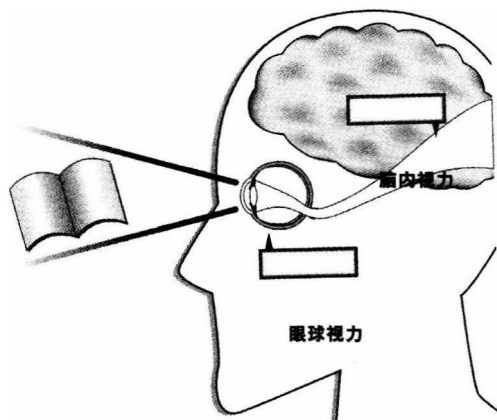


图 1-1