

# 一定看得清， 效果惊人的视力恢复眼球操

(日) 中川和宏 著



颠覆“视力不可恢复”的错误迷思  
每天10分钟，护眼又健脑

30个简单好玩的小游戏  
让你眼睛发光、头脑灵光

重建眼睛健康、激发大脑活力的  
“中川式视力恢复训练法”

权威视力复健专家 **中川和宏**  
最畅销代表作

系列图书行销  
300万册

**视力当然可以恢复！问题是你做还是不做！请相信自己一定行！**

本书作者中川和宏先生是日本著名的视力健康训练专家，他提出“看见物体的是大脑，不是眼睛”的突破性观点，以及“眼脑并用”的治疗新思维，首创风靡日本的“中川式视力恢复训练法”，累积数十年的治疗经验，推广重建眼睛健康、激发大脑活力的根本性疗法，与你分享治疗视力的最佳方案，不仅帮你或你的家人维护视力健康，还能提升大脑的专注力、记忆力和想象力。



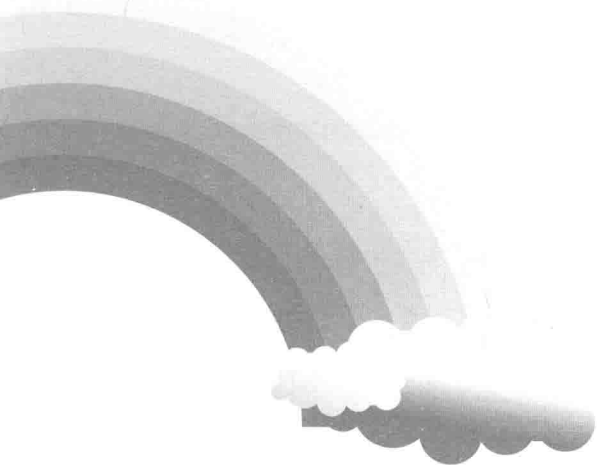
青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

一定看得清，

效果惊人的视力恢复眼球操

(日) 中川和宏◎著



审译 王锡兰  
译者 李军 李梦晓 胡建林  
高立平 赵冬花 刘晋



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 ( CIP ) 数据

一定看得清, 效果惊人的视力恢复眼球操 / ( 日 ) 中川和宏著; 王锡兰等译.

-- 青岛: 青岛出版社, 2015

ISBN 978-7-5552-1849-4

I. ①—… II. ①中… ②王… III. ①眼睛健康-视力保健 IV. ①R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 066483 号

ICHIBAN YASASHII SHIRYOKU KAIFUKU HO

Copyright © 2009 by Kazuhiro NAKAGAWA

Illustrations by Samaka KATSURA

First published in Japan in 2009 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2013-369 号

- 书 名 一定看得清, 效果惊人的视力恢复眼球操  
著 者 ( 日 ) 中川和宏  
译 审 王锡兰  
译 者 李 军 李梦晓 胡建林 高立平 赵冬花 刘 晋  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路 182 号 ( 266061 )  
本社网址 [www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)  
邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 兼传真 ) 68068026 ( 兼传真 )  
责任编辑 傅 刚 E-mail: [qdpubjk@163.com](mailto:qdpubjk@163.com)  
封面设计 润麟设计  
选题优化 凤凰传书 ( [fhcs629@163.com](mailto:fhcs629@163.com) )  
照 排 青岛佳文文化传播有限公司  
印 刷 青岛新华印刷有限公司  
出版日期 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷  
开 本 16 开 ( 710mm × 1000mm )  
印 张 11  
书 号 ISBN 978-7-5552-1849-4  
定 价 28.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532 - 68068638

印刷厂服务电话 4008053267

建议陈列类别: 养生保健



**敬告亲爱的读者：**

“中川式”视力恢复训练法的实际效果，来自于您持之以恒地认真练习，并因个人情况而有差异。



前言 眼睛发光，头脑灵光！ .....	12
什么是中川式“超简单”视力恢复训练法？ .....	12
来自中川和宏所长的叮咛 .....	14
视力一定可以恢复，千万不要放弃！ .....	14
眼×脑 = 最有效的视力恢复法 .....	15
【中川所长小专栏①】你的双眼是否罹患严重的新陈代谢症候群？ .....	22



## 恢复视力与眼睛健康

视力一定可以恢复！关键是你做还是不做！  
请相信自己一定行！

## 第一章 你最关心的视力问题，我来告诉你

1. 视力恢复究竟可以改善到什么程度？ .....	26
视力真的可以变好吗？ .....	26

我希望所有人的视力都达到1.5，屈光度数与视力同时 得到改善！ .....	28
2. 视力不知不觉间变差了，但它为什么会变差呢？ .....	28
孩童的眼睛 .....	28
成人的眼睛 .....	29
3. 除了过度用眼外，还有其他造成近视的原因吗？ .....	31
压力性近视、散光、青光眼、白内障等棘手问题 ...	31
4. 视力恢复后，还会再度下降吗？ .....	33
5. 学校和公司的视力检测结果是0.5，眼科检查结果是0.2， 眼镜行则是0.6……我真正的视力到底是多少？ .....	34
6. 我和孩子都是遗传性近视，这样还能改善吗？ .....	36
7. 老花眼也能恢复视力吗？ .....	37
戴上老花眼镜以后，看远看近都不清楚了 .....	38
8. 患了近视、散光、斜视或弱视时，该怎么办？ .....	40
幼时的远视、散光、斜视、弱视，将来一定会发展 为近视吗？ .....	41
孩子的远视、散光、斜视、弱视，一定能治好！ ...	42
弱视者八成以上可得到改善 .....	43
9. 近视太深会有视网膜剥离的危险吗？ .....	43
眼睛也有运动不足的问题 .....	43
10. 近视矫正手术真相 .....	47

11. 什么是眼科医生诊断的“原因不明的视力不良”？ .....	49
视差 .....	50
头部受到撞击等意外伤害 .....	50
极度严重的肩颈僵硬 .....	51
远视转成近视 .....	51
其他原因：圆锥角膜 .....	52



### 第三章 借助眼镜与隐形眼镜恢复视力

1. 眼镜和隐形眼镜好烦人 .....	54
2. 不要让眼镜度数继续加深 .....	55
3. 能恢复视力的眼镜和隐形眼镜 .....	56
4. 眼镜与隐形眼镜的配镜度数重点 .....	57
5. 软式隐形眼镜对眼睛不好吗？ .....	57
6. 摘掉老花镜，老花眼不再恶化！ .....	59

【中川所长小专栏②】蓝莓里的花青素——不仅对眼睛好，更是美与健康的灵丹妙药！…62



### 第三章 只需3分钟！练就火眼金睛，抵抗信息社会的电脑伤害

1. 不气馁，重视起来，做好防范 .....	68
电脑的“光害”会引发“逆时差现象” .....	68
2. 消除使用电脑造成的头痛、肩颈僵硬、眼睛疲劳 .....	69
训练1 在□里面写字 .....	72
训练2 3D影像维持法 .....	72
训练3 三角形视点移动及焦点调节法 .....	72
训练4 对比练习 .....	74
训练5 瞬间视力练习 .....	74
训练6 视觉化练习 .....	75
训练7 持续专注力练习 .....	75
训练8 大脑、眼睛与身体的共同作业练习 .....	77
3. 稍微用点心，就可以避免电脑的电磁波伤害 .....	79
4. 电脑防护对策 .....	81
减轻电脑压力对策 .....	81
工作环境的配置 .....	85
办公桌前的伸展操 .....	86
完全遮光获得片刻舒缓 .....	88



1. 泪液是不会枯竭的 .....	90
2. 三大类干眼症，不靠眼药就能治好 .....	90
电脑引发的干眼症 .....	90
化妆引发的干眼症 .....	90
空调引发的干眼症 .....	91
3. 制造高品质的泪液 .....	92
泪液是透明的血液 .....	92
4. 对治疗干眼症有效的血液循环促进法 .....	93
指腹轻弹法 .....	94
毛巾热敷法 .....	94
5. 眨眨眼睛好舒畅! .....	95
数到“3”，用力眨眼 .....	95
看我狐狸眼，看我狸猫眼 .....	96
眼皮肌肉锻炼法 .....	96
左右摇摆法 .....	98



## 第五章 美眼即美颜！重塑你的第一印象

1. 眼睛是第一印象的关键！美目传情胜过千言万语 .....	102
大小眼、视差大 .....	102
单眼移动训练 .....	103

- 2. 戴眼镜或隐形眼镜的左右平衡恢复训练 ..... 104
- 3. 做面部体操，锻炼表情肌，养成明亮眼神与不老容颜！ ... 105

## 00 第六章 “老花·老脸无法医”……?

- 1. “老花·老脸”并不是说“老人的眼睛·老人的脸” .....110
- 2. 脑、眼的年龄检测 ..... 115
- 3. 眼力即脑力，一举两得锻炼法 ..... 116
  - 提升记忆力的“瞬间视力”训练 ..... 116
  - 强化正确距离感的“立体视力”训练 ..... 116
  - “几厘米”训练 ..... 118
  - “手眼协调训练”锻炼反射神经 ..... 118
- 4. “近视老花”和“远视老花”的简易训练法..... 120
  - “近视老花”的防治对策：“多一点光”训练法 ..... 120
  - “远视老花”的防治对策：“双眼平衡”训练法 ..... 121
  - 【中川所长小专栏③】对大脑和眼睛都有效！银杏叶萃取物促进血液循环 ..... 112
  - 【中川所长小专栏④】达尔文也惊叹！蚯蚓，院子里的大力士，竟有如此神奇的作用！ ... 122

## 第七章 击退青光眼·白内障·飞蚊症·视网膜

### 剥离等近视合并症!

1. 一定要绝对避免近视合并症 ..... 126
2. 利用蛋白质、花青素和水来治疗飞蚊症 ..... 126
3. 增加眼部血流供应, 消除青光眼、白内障 ..... 127  
    眼睛闭合状态下的眼周运动 ..... 128
4. 坚持眼球运动, 养成正确姿势, 预防视网膜剥离 ..... 130  
    转眼珠训练 ..... 132  
    内斜视、外斜视训练 ..... 134  
    仰卧闭眼练习 ..... 135
5. 恢复视力就等于恢复眼睛健康 ..... 135  
    【中川所长小专栏⑤】护眼七字诀——“麻·豆·带·  
        菜·香·鱼·薯” ..... 136



## Part 2

### 脑内视力恢复篇

开发脑力, 活化心灵, 是视力恢复的最短途径

## 第八章 通过提升脑内视力（集中力·记忆力·想象力）来开发脑力

1. 保护眼睛，活化大脑 ..... 140
  - 眼睛和大脑的关系密切 ..... 140
  - 眼力创造奇迹 ..... 140
2. 眼力就是生命力! ..... 142
3. 专注力是“现在的视力”，记忆力是“过去的视力”，  
想像力是“未来的视力” ..... 144
4. 脑内视力①：如何锻炼专注力? ..... 145
  - 持续聚焦能力训练 ..... 146
  - 持续双眼协调能力训练 ..... 146
5. 脑内视力②：如何锻炼记忆力 ..... 148
  - “瞬间视力”训练 ..... 148
  - 四字成语训练 ..... 150
6. 脑内视力③：如何锻炼想象力 ..... 150
  - 距离感训练 ..... 151
  - 色彩训练 ..... 151
  - 空间认识训练 ..... 152
7. 每天10分钟，让眼睛和大脑元气十足 ..... 158

笔与笔盖训练 .....	158
乒乓球训练 .....	158
绳索转颈训练 .....	160
逆向阅读训练 .....	162
3D立体画，找出不同 .....	162
大脑不听使唤的修正法 .....	164
脑内时钟调整法 .....	164
体温提升法 .....	165
【中川所长小专栏⑥】红豆杉萃取物——和过敏、异位性 皮肤炎说拜拜! .....	155

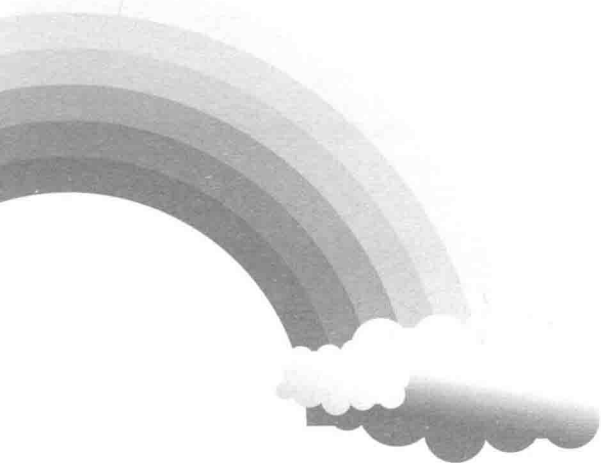
## 00 后记

附录：中川式视力恢复训练的全貌 .....	170
-----------------------	-----

一定看得清，

效果惊人的视力恢复眼球操

(日) 中川和宏◎著



审译 王锡兰  
译者 李军 李梦晓 胡建林  
高立平 赵冬花 刘晋



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



**敬告亲爱的读者：**

“中川式”视力恢复训练法的实际效果，来自于您持之以恒地认真练习，并因个人情况而有差异。



前言 眼睛发光，头脑灵光！ .....	12
什么是中川式“超简单”视力恢复训练法？ .....	12
来自中川和宏所长的叮咛 .....	14
视力一定可以恢复，千万不要放弃！ .....	14
眼×脑 = 最有效的视力恢复法 .....	15
【中川所长小专栏①】你的双眼是否罹患严重的新陈代谢症候群？ .....	22



## 恢复视力与眼睛健康

视力一定可以恢复！关键是你做还是不做！  
请相信自己一定行！

### 01 第一章 你最关心的视力问题，我来告诉你

1. 视力恢复究竟可以改善到什么程度？ .....	26
视力真的可以变好吗？ .....	26



我希望所有人的视力都达到1.5，屈光度数与视力同时 得到改善！ .....	28
2. 视力不知不觉间变差了，但它为什么会变差呢？ .....	28
孩童的眼睛 .....	28
成人的眼睛 .....	29
3. 除了过度用眼外，还有其他造成近视的原因吗？ .....	31
压力性近视、散光、青光眼、白内障等棘手问题 ..	31
4. 视力恢复后，还会再度下降吗？ .....	33
5. 学校和公司的视力检测结果是0.5，眼科检查结果是0.2， 眼镜行则是0.6……我真正的视力到底是多少？ .....	34
6. 我和孩子都是遗传性近视，这样还能改善吗？ .....	36
7. 老花眼也能恢复视力吗？ .....	37
戴上老花眼镜以后，看远看近都不清楚了 .....	38
8. 患了近视、散光、斜视或弱视时，该怎么办？ .....	40
幼时的远视、散光、斜视、弱视，将来一定会发展 为近视吗？ .....	41
孩子的远视、散光、斜视、弱视，一定能治好！ ..	42
弱视者八成以上可得到改善 .....	43
9. 近视太深会有视网膜剥离的危险吗？ .....	43
眼睛也有运动不足的问题 .....	43
10. 近视矫正手术的真相 .....	47