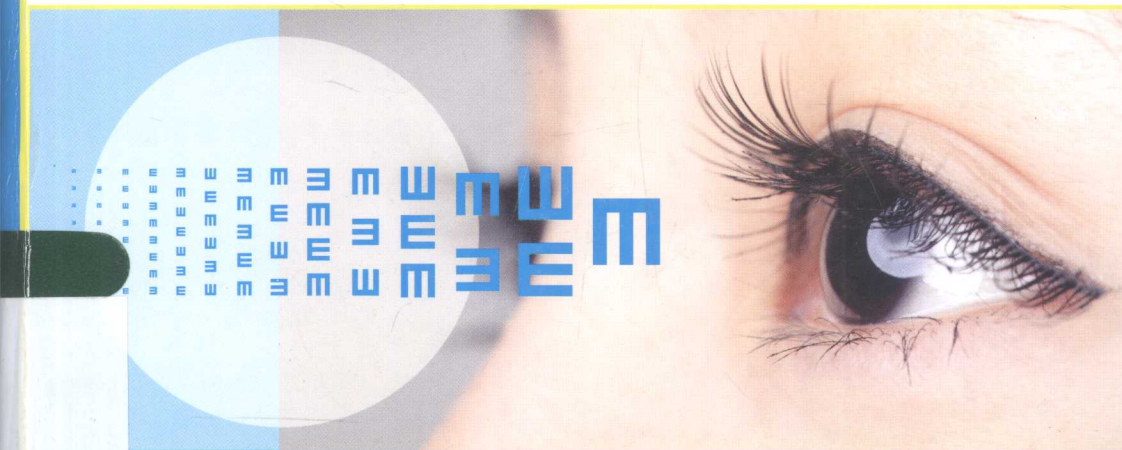


养眼就是 养精神

目がよくなって心も体も超スッキリ! 0.2から1.5までアップも! カンタン視力回復法

横扫90%常见病的健康逆转术



江苏凤凰科学技术出版社

何炅译

「日」今野清志 著

适用人群

不限年龄、所有眼疾、无论多严重

精华力作

日本空乘人员专用
眼保健操
世界近视率最高国家
最火眼科医生全新

- 眼干、眼涩、多泪、近视、老花、青光眼等
其实都是身体在求救!
- 视力下降
可能肠胃有毛病
- 眼睛出问题
可能会恶心、呕吐、颈椎疼

哪怕视力
也能彻底搞掉眼镜

0.01

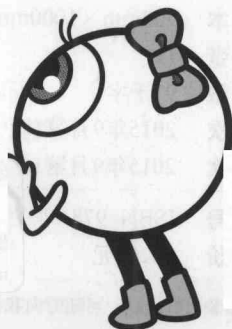
非眼就是 非精神



【日】今野清志 著
何 炆 译



目がよくなって心も体も超スッキリ! 0.2から1.5までアップも! カンタン視力回復法



图书在版编目(CIP)数据

养眼就是养精神/(日)今野清志著;何炆译.—
南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.6
ISBN 978-7-5537-4624-1

I. ①养… II. ①今… ②何… III. ①视力保护—基
本知识 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第113309号

著作权合同登记号:图字10-2015-263号

ME GA YOKUNATTE KOKORO MO KARADA MO CHO SUKKIRI by Seishi Konno

Copyright © Seishi Konno, 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Fonghong Books

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.,

Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

养眼就是养精神

作 者 [日] 今野清志

译 者 何 炆

责任编辑 孙连民

策划编辑 王慧敏

特约编辑 董艳慧

版权支持 王秀荣 张晓阳

责任校对 孔智敏

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编:210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 11

字 数 97千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4624-1

定 价 36.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

不用药不手术，视力 0.01 也能彻底摘掉眼镜

神奇！一种方法扫清一切眼部疾病

本书的视力训练针对一般的近视、老花眼，基本上可以做到 100% 恢复。

从前，我曾在杂志《YUHOBIKA》策划举办的视力恢复座谈会上取得过傲人的实绩，帮助 50 名 20 ~ 80 岁的参加者改善视力，引起了很大的反响。

除改善视力外，我还帮助过很多飞蚊症、干眼症、斜视、有可能导致失明的青光眼、白内障、黄斑变性以及医院也查不出病因的眼睛不适患者改善病情。

至今，从3岁的小男孩到99岁的老奶奶，我已经为超过50000名患者解决过眼睛的烦恼，并因此大受欢迎。

本书所采用的方法融合了有2000多年历史的中医学和得到WHO（世界卫生组织）承认的穴位、经络疗法的知识。并且实际方法操作简单，只需通过跳动、揉搓、按压、拍打等简单动作就能改善眼睛问题，小孩子也能自行操作，既安全又无副作用。

而且，本方法还能缓解肩酸头痛、失眠疲劳的症状，有助于减肥，操作后令人心情开朗。很多人在视力恢复的同时，人生也得到了改变！

30分钟！医院都治不了的眼病惊见好转

前些天，一位30多岁的男性来到我的诊所。

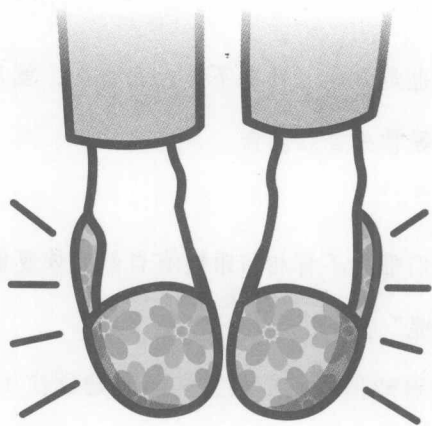
他告诉我，自己小时候的视力是1.5，现在却骤然降到了0.01以下……

他不仅平时看电脑画面都相当艰难，而且还常常感觉浑身疲惫，

每天的生活都苦不堪言。他去了很多家医院，却都被告知没有办法医治。

他的裸眼视力确实非常低，低到甚至连自己脚下的地板都看不清楚。

可喜的是，视力糟糕至此的他在接受完我给出的第一次治疗的瞬间，高声大叫道：“啊！能看到花纹了！”



“啊！能看到花纹了！”

就在30分钟前刚到诊所时，他连室内拖鞋上的花纹都看不清。但经过治疗后，他居然能看到了！

而且，他浑身上下的疲惫感也都消失无踪，双眼闪闪发亮的他宛若重获新生。

秘诀——相信眼睛自愈力

我们在擦伤膝盖的时候，一般都是清洁完伤口以后等伤口自然愈合。

骨折的时候也是如此，只要不是什么重伤，就只需用石膏固定，然后安心静养，等骨头自然接合。

可为什么人们唯独不肯相信眼睛有自然的恢复能力，总想着“得戴一辈子眼镜了呢”？

我发明的今野式视力恢复训练法就是建立在100%信赖人体自愈力的基础上，通过刺激人体的这股力量觉醒来解决困扰人们的眼睛问题。

所以，不论你是多少岁，只要掌握科学合理的恢复方法，视力

都肯定会恢复到接近原本的状态。

从3岁到99岁共同见证视力恢复的奇迹

某位75岁的男性从小就重度近视，他来到我的诊所，无比期待地对我说：“这辈子就想体验一回摘掉眼镜的生活！”

实际上，那时候他除了患有近视外，还患有老花眼。

但在经历3个月的“今野式视力恢复训练”后，他已经可以摘掉眼镜走路了。

持续困扰他数十年的近视、老花眼都得到了改善，视力也恢复到了正常水平。他本人说自己连性格都变得开朗起来，记忆力也变好了。

眼睛变好，全身都变好

一般认为一天中视觉接收的信息就占了人的五感——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉接收信息总量的八成。

也就是说，活化视力可以使大脑的八成神经跟着活跃起来。

视力变好以后，集中力也会随之提升，我们的工作、学习都将更顺畅。

小污渍和灰尘都清晰可见，打扫将变得比以前更干净，化妆效果也将更胜从前。

视力变好甚至还能让你看透对方的心理。当对方的表情尽收眼底时，传递到大脑的信息也随之增加，能看透人心也是理所当然的。

除此之外，有些人的动态视力（在观察移动目标时，眼睛捕获、分解、感知影像的能力）在得到提升以后，运动神经也随之有所改善。

大脑是通过眼睛观察事物做出判断，进而再驱使身体活动的，所以动态视力提升的话，大脑的反应速度也会变快。

不过，视力变好后最重要的一点是，精神会随之变好，心情也会清爽起来。

“视力恢复后，顺利通过空姐考试了！”

“现在出门和人打招呼时心情都好得不得了！”

“眼压下降到正常值，没有失明的担忧了，真的很高兴！”

如今，我每天都能听到今野式视力恢复训练法使用者的惊喜声音。

最近，来向我请教的眼科医生也多了起来。

接下来，就轮到你自己来切实感受这种视力恢复训练法的神奇力量了。我衷心地希望，大家能够用明亮的双眼来享受幸福充实的人生。



1. 简单！孩子爱做，妈妈一起做也受益

山本明子

40岁 主妇

我家11岁的大儿子在小学一年级时检查视力是0.9，可到了准备小升初考试时，视力却下降到了0.5。

孩子从此过上离不开眼镜的生活，经常抱怨“戴口罩时镜片会起雾”“运动时眼镜很碍事，可如果摘下来，就看不见球了”……

我一直想帮助孩子摆脱眼镜的烦恼。有一天，我看到杂志上介绍“在家也能进行的简单视力改善法”，于是就报名参加了今野老师的讲座。

一起参加的大儿子非常感兴趣，他自己试着做了几次后，很高兴地说：“超舒服！”

今野老师说，母亲最好尽可能地和孩子一起，像玩游戏一样，边享受边进行锻炼。此外，他还告诉了我台灯对孩子视力的影响（详情请参照本书第40、136、137页）。

孩子一直利用学校课间休息的时间进行锻炼，原本只有0.5的
视力在锻炼3个月后上升到了1.0，已不再需要眼镜。

而一直陪着做训练的我视力也从0.2上升到了0.4。

我虽然还需要戴眼镜，但一直困扰我的肩膀酸疼症状却消失了，
早上起来也是清爽无比，可以清晰地感觉到身体变好了。

2. 神奇！视力从 0.1 到 1.0，糖尿病也得到了控制

植村路代

59 岁 主妇

视力低下不光是由近视和老花眼引起的。

我想世上应该有很多人跟我一样，是由于其他疾病的并发症导致眼睛出现问题，曾经我甚至还有失明的忧惧。我想自己的经历或许能成为这些人的希望之光，于是写下了这篇体验报告。

我在 3 年前被诊断患有糖尿病后，身体每况愈下，逐渐出现手脚麻木、脑梗死等状况，不停地出院住院。正常人的空腹血糖值应该是 3.9~5.6 毫摩尔/升，但我的空腹血糖却高达 9.0 毫摩尔/升。我想如此高的血糖含量应该是并发症的诱因之一。

随着身体状况的恶化，我的视力也开始下降。

原本 1.0 的视力下降到了 0.1。

我整天担心眼睛或许会失明。这时，丈夫在杂志上看到一篇推荐今野老师诊所的文章。

幸运的是，我从前就很喜欢运动，所以今野式视力恢复训练对我来说一点也不辛苦。

今野老师指导我说：“除进行恢复训练外，最好在傍晚散散步，每天15分钟就够了。然后还要勤用塑料瓶呼吸法（参照本书第105页），平时饮食也要多加注意（参照本书第120~122页）。 ”

之后，我只要一有空就会进行拍打法、揉搓法、指压法的锻炼，而且每天早起都会进行塑料瓶呼吸法训练，逐渐养成了有益于眼睛的好习惯。

训练收到了非常不错的效果，仅仅过了1个月，我就感觉到了很明显的变化：视野变得开阔明亮，报纸上的字也都能看得清清楚楚。

看到成效后，我就突然有了干劲，每天都勤加锻炼。

半年后，我的视力由0.1恢复到了0.8的水平。

发生巨大变化的不仅是视力。

多亏了平时勤奋锻炼，我的三围都缩小到了100以内，憧憬已久的腰部曲线也出来了，衣服的尺码从15号降到了9号！

虽然偶尔会吃一些甜食，但体重却还是从65千克减到了55千克，

糖尿病的症状也减轻了，空腹血糖值也大幅降低，平时基本维持在6.0毫摩尔/升。

“从体内焕发生命力”的今野式视力恢复训练法实在太让人吃惊了。

恢复训练法中还包含着不少对美容有帮助的要素，可以说是女性最好的朋友！

3. 舒服！比手术还靠谱， 不复发无痛苦 1 个月根治眼疾

吉野健司

38 岁 不动产公司员工

大约从 2 年前开始，我眼前老是有些像黑点一样的东西模模糊糊地一闪而过，可眼睛又不觉得疼。再加上那时候我也忙，所以就一直放着没管。

结果，眼前闪过的黑点越来越多，1 年之后我的视野变得几乎一片模糊。

我心想这可不妙，慌忙跑去找医生。

然而，和眼科医生谈过后，却被告知，飞蚊症成因尚未探明，我们只能关注病情进展。

我不禁焦急起来，黑点再这样增加下去我可就没法工作了。这时，一个熟人告诉我，美国能做去除飞蚊症的手术。

这手术需要特殊的技术，在日本没法做，去国外做需要花 500 万日元。虽然价格相当高昂，但我想总归是看到了希望，于是就到美

国去接受了手术。

手术结束之后，我的视野变得非常清晰，心情也顿时好了起来，心想：“总算放下了心头大石！这下可以继续投入工作了。”

然而，好景不长，过了1个月不到，我的视野里又开始出现一些黑点了。

而且，黑点还在不断增加。陷入恐慌的我在网上看到今野老师诊所的介绍，便前去求助了。

今野老师很详细地给我讲解了为什么会得飞蚊症，为什么做了手术之后飞蚊症还会复发，以及该如何改善飞蚊症。

随后，今野老师告诉每天都应酬到很晚的我，若继续现在的生活，10年之后我就得背着氧气瓶走路了，他要求我必须得改变生活方式。接着，老师就把今野式视力恢复训练法（参照本书第4章）传授给了我。

我想自己已经没退路了，只好开始认真改善饮食，进行恢复训练。就这样过了1个月后，我眼睛的疲劳感消失了，视力模糊的速度也有所减缓。3个月后，我的视力模糊的程度只有接受手术前的一半了。