

消除疲劳 改善视力 提高脑力

日本大狂卖
惊奇新世界

3D

魔法立体视觉训练

作者
黑濑 严
3D图片
HAL

现代出版社

下

图字: 01-2003-8656

图书在版编目(CIP)数据

魔法 3D 训练 / (日)黑濑 严编著; 廉源译.

北京: 现代出版社, 2003

ISBN7-80188-174-5

I. 魔… II. ①黑…②红… III. 三维-立体图-图集 IV. J228.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112698 号

本书原版权拥有者

HANDY BAN METONOUNI MAGIC EHO 日本主妇土友供稿©2002SHUFUNOTOMO CO.LTD

由贝塔斯曼亚洲出版公司, 提供在中国内地独家出版之中文简体字版权。

主 编	黑濑 严
3 D 图 片	HAL
中文版制作	柏禾开
总 策 划	红色旌旗
责 任 编 辑	杜宇
出 版 发 行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码: 100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电 子 邮 箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京联华印刷厂
开 本	32 开
印 张	4
字 数	10 千字
版 次	2004 年元月第 1 版 2004 年元月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80188-174-5
定 价	24.00 元(上、下两册)

作者介绍

黑濑 严

1962年出生。医学博士。四谷临床医院院长。庆应义塾大学医学部毕业，该医学研究科研究生院结业。曾到美国路易斯安纳州立大学医学部留学。获得过国际肝脏学会青年研究者奖。主要作品有《迷你版有利于双目的3D图册》(主妇之友出版社)、《入门医学科学——消化器与疾病之间的联系》(日本实业出版社)等。

HAL

艺术家。电子系专业学校外聘教师。主要作品有《迷你版有利于双目的3D图册》(主妇之友出版社)、立体画《宇宙》(小学馆)、《肌里制作技法》(laputa)等。曾多次举办展览会如《版画展》(银座华盛顿美术、东京都写真美术馆外)。

目录

2 视力检测表、散光检查表

4 看3D图片的方法

6 同时提高视力和脑力3D图片

8 看3D图片训练有利于双目

9 提问箱

10 3D图片图册

60 3D图片图册答案

提高视力需要眼球运动

眼睛的构造是这样的

作者介绍

黑濑 严

1962年出生。医学博士。四谷临床医院院长。庆应义塾大学医学部毕业，该医学研究科研究生院结业。曾到美国路易斯安纳州立大学医学部留学。获得过国际肝脏学会青年研究者奖。主要作品有《迷你版有利于双目的3D图册》(主妇之友出版社)、《入门医学科学——消化器与疾病之间的联系》(日本实业出版社)等。

HAL

艺术家。电子系专业学校外聘教师。主要作品有《迷你版有利于双目的3D图册》(主妇之友出版社)、立体画《宇宙》(小学馆)、《肌里制作技法》(Iaputa)等。曾多次举办展览会如《版画展》(银座华盛顿美术、东京都写真美术馆外)。

目录

2 视力检测表、散光检查表

4 看3D图片的方法

6 同时提高视力和脑力3D图片

8 看3D图片训练有利于双目

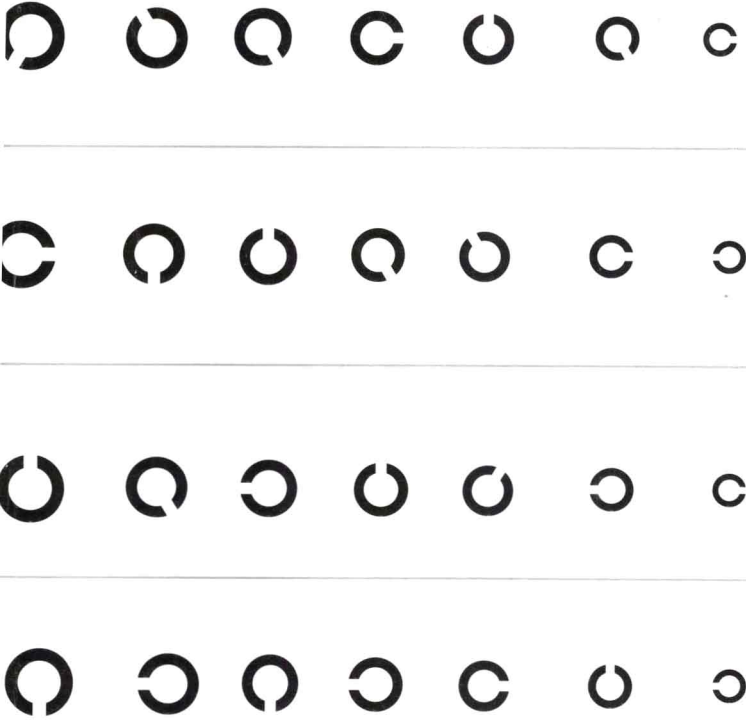
9 提问箱

10 3D图片图册

60 3D图片图册答案

提高视力需要眼球运动

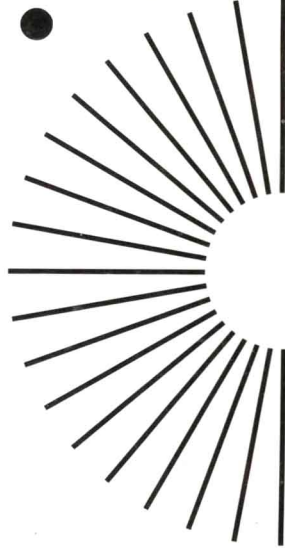
眼睛的构造是这样的



● 视力检测表的使用方法

与视力表保持 3 米距离，交替检查两只眼。

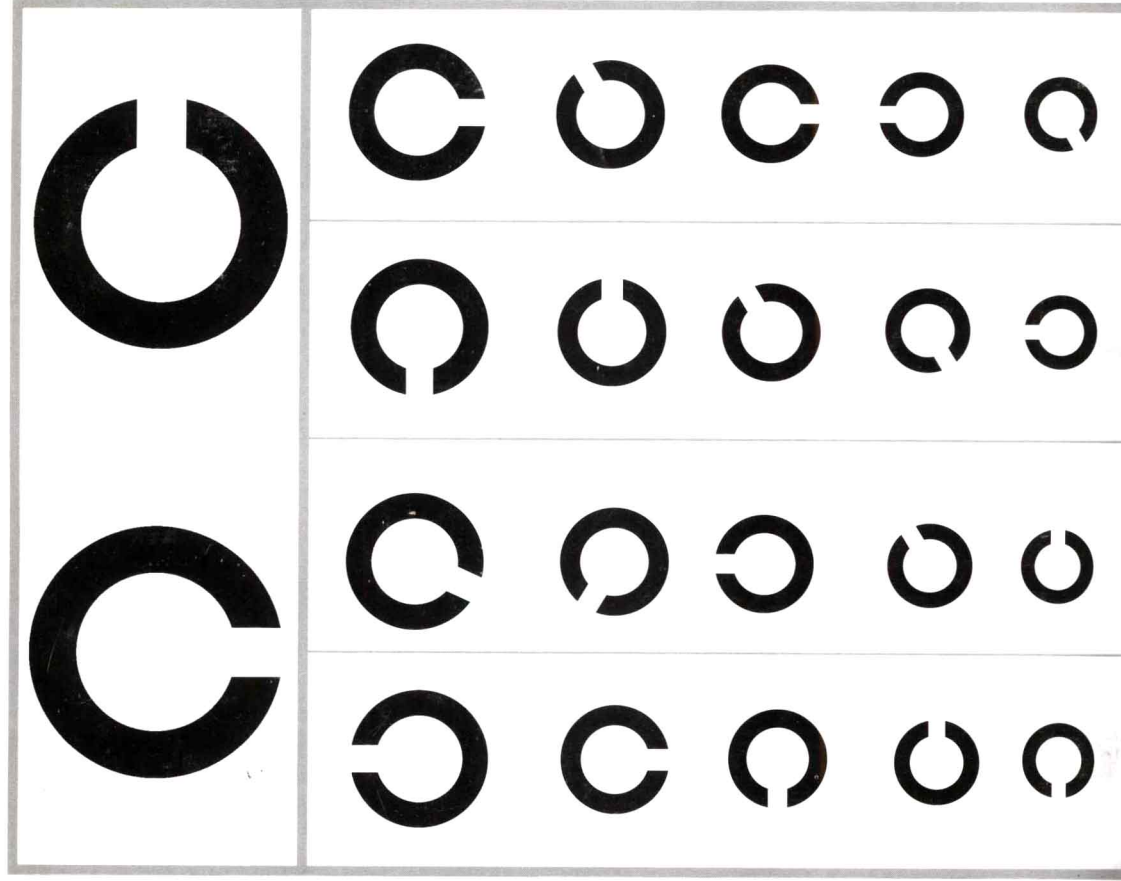
散光检查表



● 散光检查表的使用方法

用一只眼看放射线。如果看到重影、放射线深浅不一，则疑为散光。这里的表是用于家庭的简略版。做视力的检查，还是请到医疗机构。

视力检测表

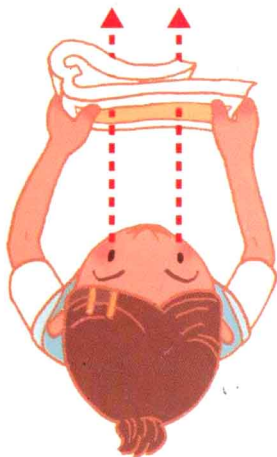


看 3D 图片的方法

只是简简单单的注视 3D 图片，是不会提高视力的。

如果掌握了正确的看图方法，那么随便看看也会对双目有益的。

平行法



根据平行法，看3D图片时视线是从上往下看，如图所示。

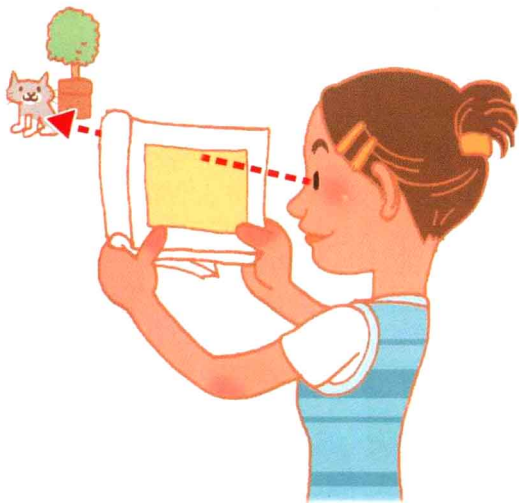
1

目光凝视远处的景色此时，要注视位于远处的猫和树木。



2

目光的焦点对准远处保持不动，然后将 3D 图片放置距离面部 30cm 的视线中。



视线转移到 3D 图片时，与图册的焦点是对不上的。

3

不久，在图册中隐藏着的另一幅图画，会充满立体感的浮现在你眼前。



5

想要让焦点对准眼前的图片，就要有耐心。

同时提高视力和脑力

眼睛好和视力好有什么不同吗？

.....

一般情况下，人们认为眼睛好就等于视力好。但是，事实上我们在看事物的时候，并不只是眼球在看（请参照附页眼球图解）。

我们身体中的视觉系统，是综合看事物的。眼睛的视线对准了参照物，就是眼球中的镜头对准了焦点。并且，由视神经向脑部传达信息，对你所看到的影像进行修正和补充，这才有了你最后看到的影像。

也就是说，与眼球的运动直接相关的肌力，以及认知影像的脑力保证着人的视力。这样说来，眼睛好就是看东西的综合能力很强。

6

肌力造就了活泼生动的眼的运动

.....

平时，我们的眼球在上下左右转动的同时，捕捉着、处理着同时认知着各种各样的信息。孩子们的眼睛能够滴溜溜的转动。与之相比，老人的眼睛即使注视一个地方也显得很迟钝。这是为什么呢？

如果我们看一下眼球的图解就会知道：眼球是通过六根肌肉来运动的，而上了年纪，这些肌肉就衰退了。

既然这样的话，那么，如果从平时我们就注意增加对眼球肌肉的锻炼，那么，恢复视力、整体提高视觉系统是可以实现的。例如：长时间操作电脑后，无意中看一眼墙上的挂钟，是否有过看不清的情况？在现代生活中，玩电视游戏和打电脑等，很容易让人只盯住一个点。因此，有必要对眼部肌肉进行适度的紧张、放松的训练。

视力下降就是脑力下降

视力下降到底是怎么回事呢？首先可以说是年龄的变化造成的。年轻时主要是假性近视，不久就发展成近视和散光的问题。然后随着年龄的增加，花眼、白内障、青光眼等症状也出现了。另外，即使在日常生活中视力也是有波动的。

具有代表性的可以列举出眼疲劳。所谓眼疲劳，就是在平时即使还未达到疲劳的程度，却发生了眼睛疼痛、充血、流泪等症状。严重的话，还会引发肩酸、头痛、恶心。上述症状都出现的话，就会造成视力下降。但是，反过来说，我们看见事物不是单凭眼球的转动。也要使用脑力，二者相结合才能看到事物。

对看到的事物进行调节的脑力

用脑力看是怎么回事呢？在我们每日的生活中，看到的東西都是立体的。平时用眼睛有意无意看到的都是一个个的整体。但是，实际上两眼间的距离大约有7厘米，每只眼所看到的事物有微妙地偏差，这种微妙的偏差就由大脑进行平衡，调节事物的空间位置，一直调节到你看到一个整体为止。

让我们做一个简单的试验吧。看一样东西，只用右眼看和只用左眼看，它的位置不是有微妙的差别吗？然而当我们用两只眼同时看时，却能看到一个完整的而且是立体的东西。对这种微妙的差别做一些调整，使我们认识一个完整的影像，这就是脑力的作用。

看 3D 图片训练有利于双目

那么，怎样做才能让眼睛好起来呢？第一是锻炼肌力。第二是锻炼脑力。这两种训练对改善视觉是密不可分的。

有助于这种训练的就是 3D 图片（3D 是 3Di-mension 的缩写）。用特殊的方法看某种绘画和照片时，在画中隐藏着的另一幅画会浮现出来。这就是立体视觉图片。

所谓的训练，是用第二页介绍的方法，每天看 5 分钟的 3D 图片就可以。

经过 2~3 周的连续训练，会提高你看的能力。另外，它还具有使你的大脑更灵活、视野更开阔、注意力更集中等各种各样的效果。本书的训练，从大人到孩子都可适用，还可以收集乐趣多多的图片和照片。而且，当立体视觉浮现出来的一瞬间，使你眼前一亮的同时，更会带给你一份惊喜。请把它作为恢复视力的一个重要部分来享受吧。

为提高视力的

更更高级训练



看到隐藏的画后，建议你进行深一层次的训练。可以反复近看、远看图册，通过这样做来提高视力。



提问箱



什么时候训练都可以吗？



每天坚持做是很重要的。如果可以的话，把时间安排好再做。在读书后或工作余暇训练，既可以转换心情，又可以让疲劳的双目得到休息。另外，本书易于携带，在电车中、办公室内阅览非常方便。



训练过多不好吧？



做多了的话，虽然不是什么坏事，但坚持每天5分钟是最好的。与不能一次久睡和一次多吃是同样的道理“坚持就是胜利”如果感到眼睛痛，也不要勉强，应该休息。



带着眼镜看可以吗？



当然，带着眼镜和隐形眼镜训练是没有问题的。



看到隐藏的画
视力就会提高吗？



一旦隐藏的画浮现出来，即是训练的开始。要把画反复近看、远看，这就是提高视力的训练。让我们耐心的、愉快地开始训练吧。



只是看 3D 图片
就能提高视力？



正如 4~5 页所讲述的那样，对眼睛的机能衰退很有效，但是，如果你是因其他疾病或异常造成视力衰退，那么，首先应该接受医生的治疗。

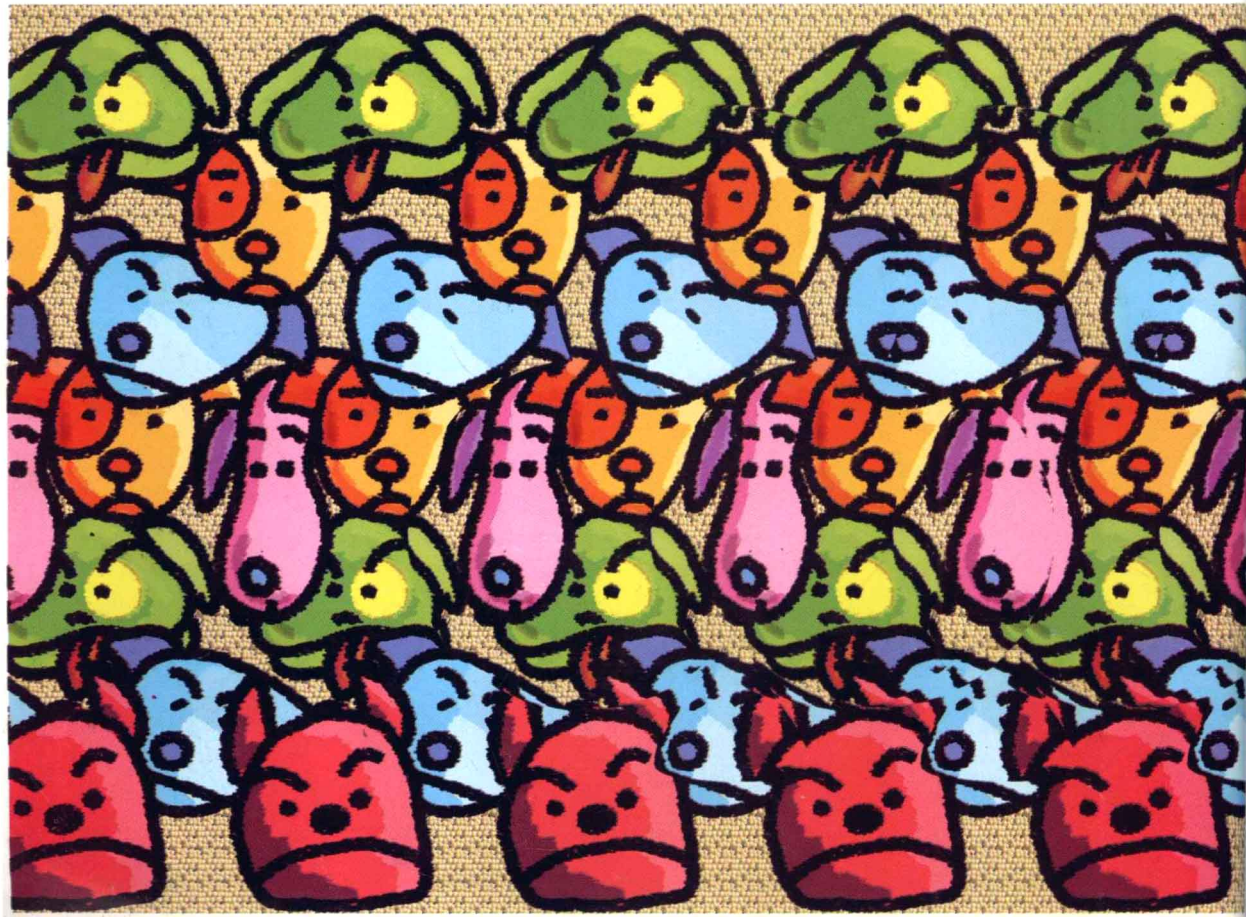
有很多女孩子喜欢的东西



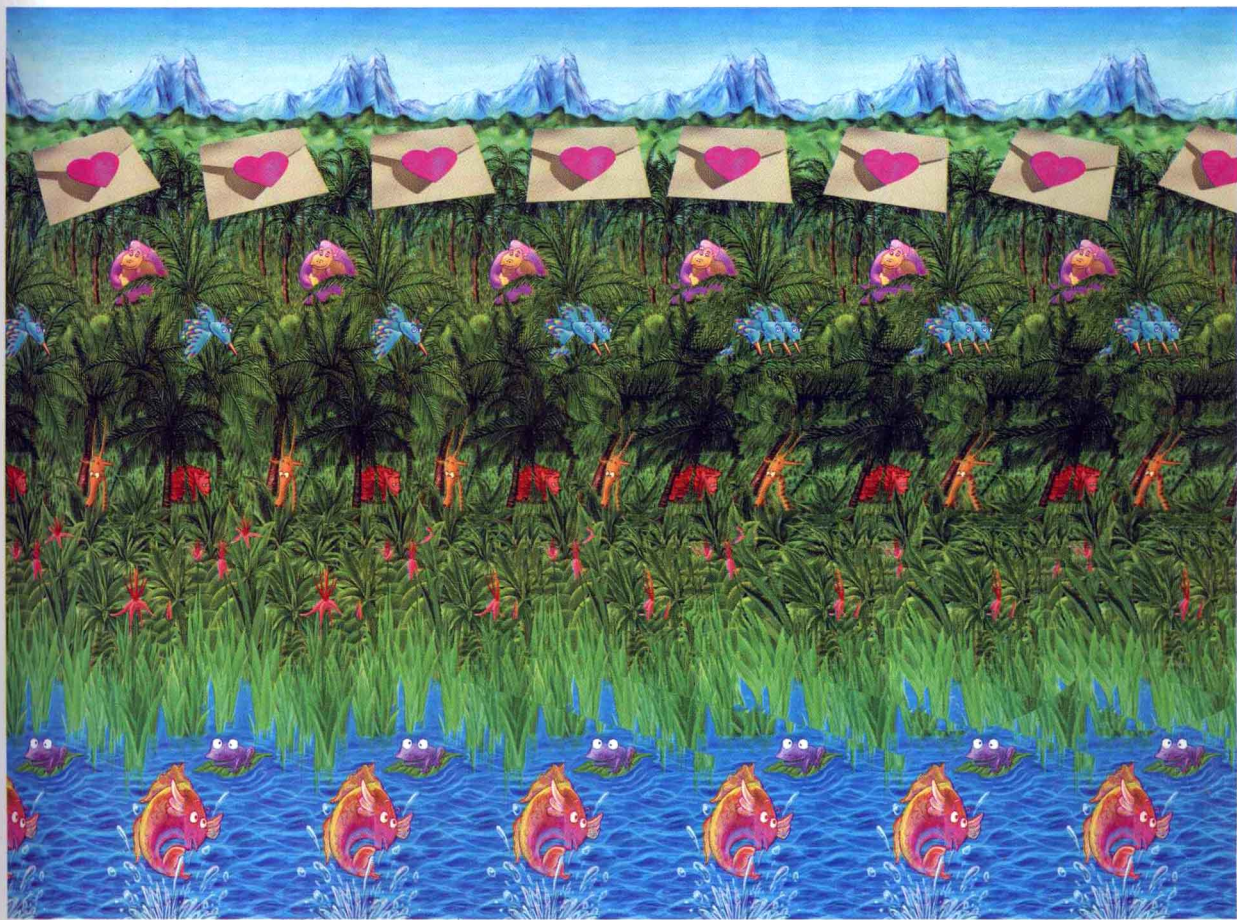
这是礼物盒子？还是……



哎？像是布莱梅乐队



溶入一片真心的礼物是什么呢？



心情舒畅的，正在游泳的是什么？

