

100 TIAN HUAN JIE JIN SHI HUI FU SHI LI

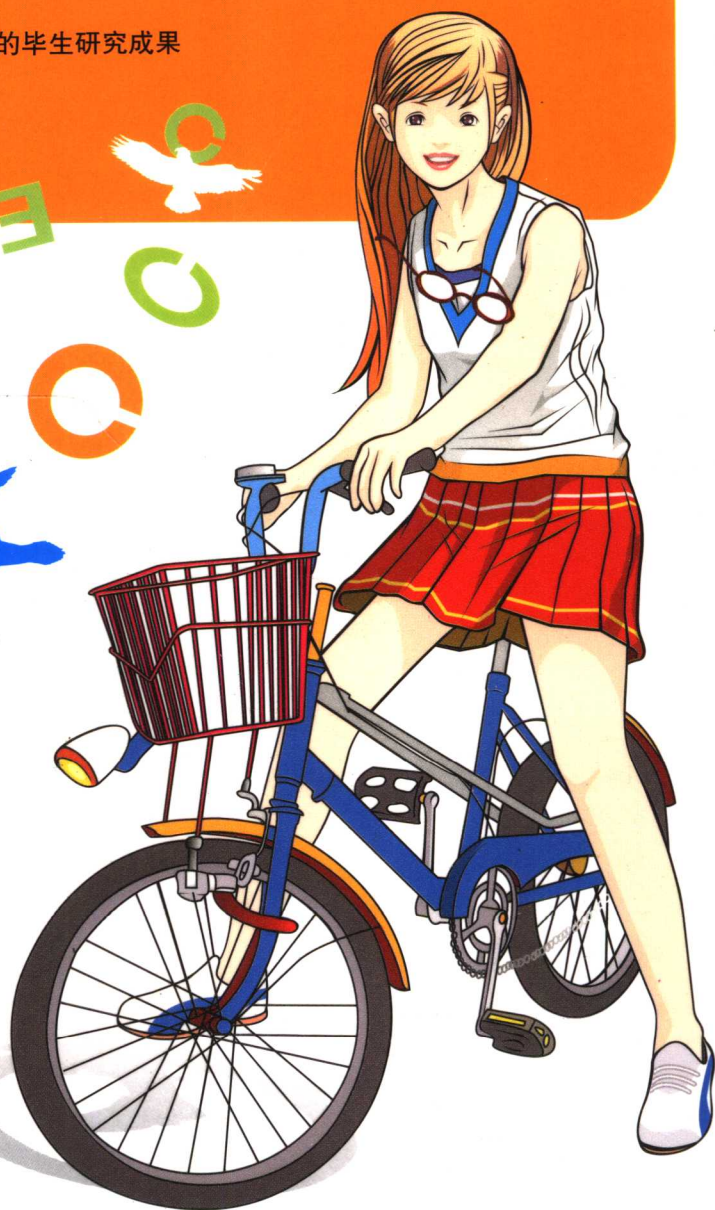
一种简单的自然视力改善法，只要想到、用到、做到，你就能摘掉眼镜！

100天 缓解近视 恢复视力

眼睛保健医师 王学典 主编



- 美国眼科专家**贝茨博士**的毕生研究成果
- 曾经风靡美国的有效方法
- 帮您在短时间里摘掉眼镜
- 告别近视，重塑自信



本书选用特制
预防近视轻型纸

中国纺织出版社

100 TIAN HUAN JIE JIN SHI HUI FU SHI LI

一种简单的自然视力改善法，只要想到、用到、做到，你就能摘掉眼镜！

100天缓解近视 恢复视力

眼睛保健医师 王学典 主编



内 容 提 要

近视和视力下降的人都渴望自己的视力能够恢复正常,本书将带你走上一条全新的恢复视力之路,书中介绍的恢复视力的方法不涉及复杂的专业知识和枯燥的医疗器械,完全是自然的视力疗法。这些方法能够帮助你安全、有效地恢复自己的视力,即使你是一个视力正常的人,这些方法对保护你的视力也有很大裨益。

图书在版编目(CIP)数据

100天缓解近视,恢复视力 / 王学典主编. —北京:中国纺织出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5064-4292-3

I. 1. ... II. 王... III. 近视 - 防治 IV. R778.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022922 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京荣海印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007年4月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:10.25

字数:100千字 印数:1-10 000 定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

眼保健操示意图



第一节 按揉天应穴

以左右大拇指罗纹面，按揉左右眉头下面的上眶角处。其他四指散开弯曲如弓状，支在前额上，按揉面不要大，要对准穴位。



第二节 挤按睛明穴

睛明穴位于鼻侧，距内眦角约0.5厘米，以两手的大拇指和食指按鼻根部，先向下按，然后向上挤。



第三节 按揉四白穴

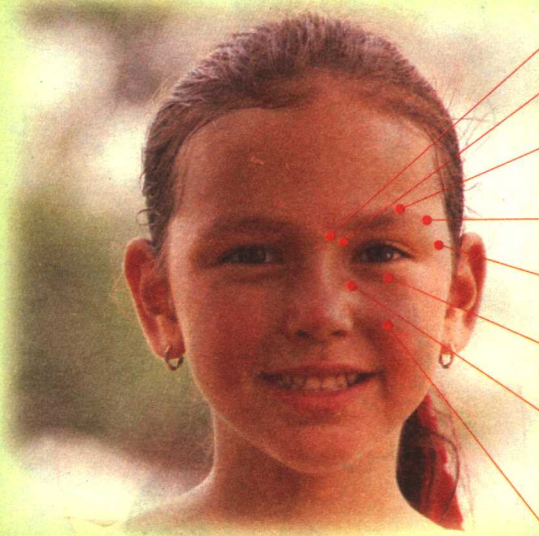
先把左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下腭骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉。



第四节 按太阳穴，轮刮眼眶

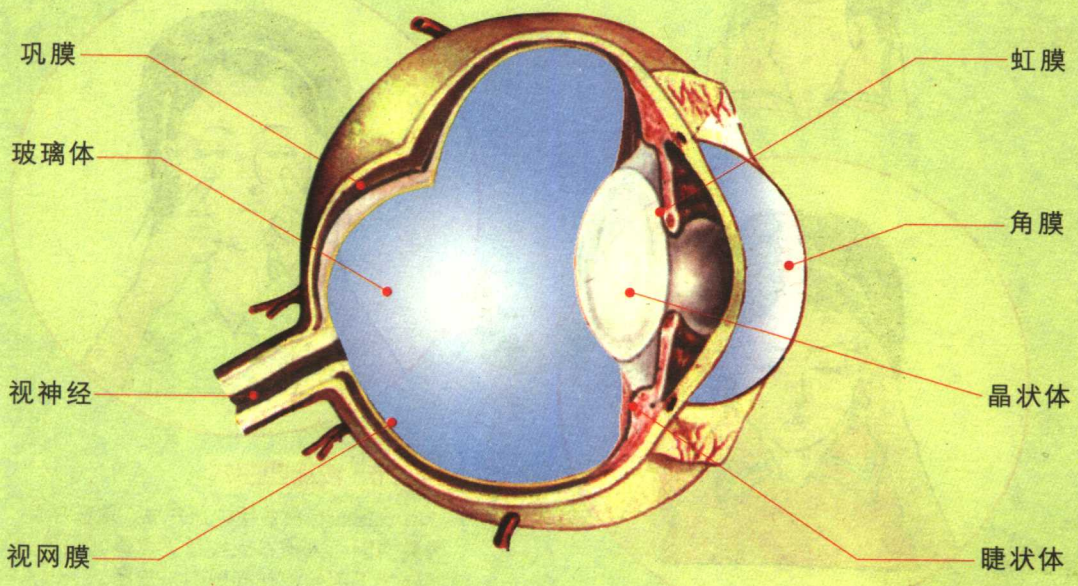
拳起四指，以左右大拇指罗纹面按住太阳穴，以左右食指第二指节内侧面轮刮眼眶上下一圈，先上后下。



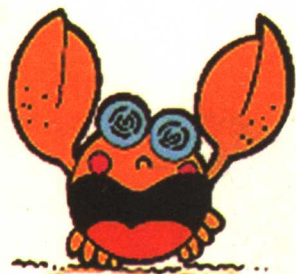


- 攒竹** 缓解眼睛疲劳、浮肿
- 天应** 消除眼睛疲劳
- 鱼腰** 预防角膜炎、舒缓眼部肌肉
- 丝竹空** 治疗偏头痛、明目
- 太阳** 消除头痛、眼痛
- 承泣** 防治角膜炎、视网膜炎
- 睛明** 疏风清热、明目
- 四白** 防治面神经麻痹

眼部穴位图



眼部结构图



序 言

你还在忍受着视力下降带来的苦恼吗？还在为眼前的模糊而闷闷不乐吗？

也许因为视力的下降，原本性格开朗的你开始出现了自卑的心理，因为害怕别人知道自己眼睛的缺陷，于是开始沉默，开始不愿意与人交往。这都为你将来走向社会制造了无形的障碍。





本书将带你走上一条全新的恢复视力之路，书中的内容不涉及复杂的专业知识和枯燥的医疗器械，完全是自然的视力疗法。在很多年以前，美国著名的眼科医生威廉·H·贝茨就提出了这些简单、实用的改善视力的新观点，并且帮助许多儿童改善了视力，摘掉了眼镜。

书中介绍的方法有助于你的视力功能的恢复，即使你是视力正常的人，也可以用这些方法来保护自己的视力。它不是硬性地强加给你，不会让你有任何被动接受的烦躁感，而是对你潜在能量的激发和调动。你可以为你的眼睛做运动，并借助想象、游戏和太阳的力量达到改善视力的目的。你会感到一种非常神奇的力量正在带领着你从模糊走向清晰。

相信这本书会给你带来不一样的感受，带你走进清晰的世界！

编者

2007年3月

阅读指导



当你拥有这本书以后,本书将陪伴你走过短暂的 100 天,如同为一个生病的孩子做诊断和疗养。

在这个过程中,你要给予眼睛完美而精心的照顾和呵护,你所体会到的将是完全不一样的视觉体验,因为它会使你走过模糊,走向清晰。

下面,我们将告诉你如何使用本书,走上改善视力之路。

仔细阅读本书

这本书需要你从头至尾,仔细、认真地阅读,虽然你有一个非常急切的心情想要摆脱视力模糊的困境,你可能迫不及待想要进行实际操作方法的尝试,但是仍要请你按部就班一步一步地进行。在最开始时,我们会先帮你树立自信和掌握一些基础知识。做好准备工作以后,你会进入了解实际改善视力的方法的阶段,这是全书的核心和重点,有些方法需要你仔细地领悟和反复地尝试,耐心是最重要的。最后,我们将帮助你纠正日常生活中不良的用眼习惯,树立为眼睛增加营养的新观念。

相信看完整本书之后,你已经掌握了本书的精华和真谛,现在可以进行第二步了。

把重点放在改善视力的方法上

本书改善视力的方法主要集中在三、四、五、六章,也是全书的精华,相信许多近视的朋友都会对这一部分情有独钟。其实这些方法并不难,它们具体到每一个细节,并分成条目,让人一目了然,便于理解。只要你每天抽出点时间,有坚持不懈的决心和毅力,就可以取得成功。这些方法不会有太多地域和条件的限制,也没有任何危害和副作用,它是最自然的疗法,安全有效,充满趣味,你会感觉自己正在与自己的眼睛做游戏。

每天尝试一种新的方法,你的视力会得到很好的改善。

让你的朋友和父母一起参与进来

你的身边肯定会有近视的朋友,而本书中的某些方法也需要你的伙伴们的配合和参与。

与朋友一起来进行,互相鼓励,彼此交谈心得,相信你会获得更多的乐趣。为了恢复眼睛的活力,父母为孩子准备包含眼睛所需要的营养的食物也是必不可少的。





第一章

改善视力的准备工作

- 调节自己的最佳状态/003
- 你是否有近视的症状/006
- 近视的自我鉴定/008
- 戴眼镜不是改善视力的最好方法/010



第二章

不可忽视的假性近视

- 什么是假性近视/013
- 假性近视发生的原因/015
- 如何鉴别假性近视/017
- 你知道计算机假性近视吗/019
- 怎样治疗假性近视/021
- 假性近视保健操/023



第三章

为眼睛做运动

- 为什么眼睛要运动/027
- 你的眼睛是否疲劳/028
- 运动改善视力/031



第四章

改善视力的游戏法

- 视觉融合游戏/059
- 自娱自乐的视力游戏/069
- DIY 视力游戏工具/076
- 开发大脑、增进视力的游戏/085



第五章

想象让眼睛明亮

- 蒙眼想象带来视觉清晰/091
- 听故事会为你减轻疲劳/093
- 感受色彩带来的视觉新体验/095



猜想带来的神奇/097
直线上的想象/099



第六章

阳光下的疗养

阳光为眼睛带来的好处/103
日光灯对眼睛的危害/104
太阳镜对眼睛有益吗/105
日光浴带来神奇效果/107



第七章

良好的习惯保障视力健康

为眼睛点亮一盏明灯/115
给眼睛一个距离/117
电脑时代防辐射/119
一尺一寸一拳/121
走路看书隐患大/123
让眼睛学会休息/125
握笔的姿势要正确/127
书本太白危害眼睛/128
每天必做的眼保健操/129



第八章

营养是恢复视力的原动力

给眼睛吃什么/133
爱眼饮食有原则/135
甜食的诱惑/137
粗、细粮搭配保护视力/139
橘类水果有奇效/141
食疗小秘方/143
吃鱼保护视力/145
补锌须谨慎/146
大蒜百益而独害目/148
吃香蕉可保护视力/150



第一章

改善视力的准备工作

你是否已经被近视困扰了很长时间,是否急切地想改善视力,是否已经做好了必要的准备工作呢?



眼睛是心灵的窗户,连接着我们的情感、梦想和美丽。明眸皓齿,健康的人生是每个人都渴望的。眼睛是大自然给予人类的恩赐,是最精巧、最完美的感觉器官,在人们接收的全部信息中,大约有 70% 的信息是通过眼睛获取的。

可是,眼睛正在向我们展示它面临的危机,视力变得失去平衡、模糊,眼睛渐渐地失去它原有的光彩,变得暗淡无光。我们不能让视力继续恶化下去,不能让眼睛默默地承受压力。

所以,我们要通过自己的行动去改善、去拓展,努力让眼睛恢复自然视力。



调节自己的最佳状态

在我们还未走上改善视力之路之前,首先要调整自己的状态。

改善视力应是从内而外的改变,它使你感受到的是能量的迸发,是信心的提升,是头脑的灵敏和视力清晰度的恢复。

那么,恢复自然视力,你需要做些什么?

放松自己的心情

心情是隐藏在心灵深处的圣灵,它与我们每天形影不离,在我们心底最隐秘的地方,挥之不去,如影随行。心情在不经意间左右着我们的生活。

心情是播种机。好的心情是生命力活跃的种子,它能够茁壮成长,开花结果。而坏心情是干瘪的种子,失去了生机和活力。心情更是收割机,当你烦躁懊恼的时候,将一无所获。而当你心情好的时候,你会收获良多。我们的工作、学习、生活和健康,都与我们的心情息息相关。

在一次调查过程中,我们了解到许多近视的青少年有诸多的困扰和烦恼。让我们倾听一下他们的心声。

“我不想让同学知道我戴眼镜的事,我开始看不清楚,我拒绝与他们一起活动,因为,我总在想该把眼镜放到哪儿呢?”

“以前,我特别爱打篮球,可是自从戴上眼镜以后,我就很少打了。我担心他们打碎我的眼镜,碎镜片会扎到我的眼睛。”

“每一次体检,老师要求我们检查视力的时候,我都非常害怕,尽管我很努力去





看,但是,我看不清楚。”

许多人在逃避近视带来的困扰,把自己封闭起来不敢正确对待,其实你完全不必紧张,试着让自己放松心情。

恢复视力是漫长而持续的过程,在这期间,你可能会因为一时的坏心情而暂时放弃。所以,让自己有一个良好的心情至关重要。

饱满的自信心

曾经明亮、灵敏的眼睛,现在模糊了,近视时刻干扰着我们的生活和学习。许多朋友开始沉闷,认为自己注定要生活在模糊的世界里,注定只能享受人造的、戴上像机器一样的眼镜所营造出来的清晰。

你也许会十分怀疑地问自己:“我行吗? 我还能恢复视力吗?”

其实,你还是有机会改善视力的,没有任何证据证明你的近视是不可治疗的。重要的是找到确实适合治疗眼睛近视的方法,并以饱满的自信心坚定不移和持之以恒地坚持实践这种方法。只要你具备了这些条件,你的视力恢复之路将一路平坦。

当然,这确实是一个充满挑战的过程,勇敢地摘下眼镜,感受充满活力,崭新而健康的世界。在这个过程中,当你想要放弃的时候,要为自己加油鼓劲,这很重要哦!

如果你发现你的视力正在得到改善,眼睛的疲劳程度得到缓解,或者眼睛变得更加明亮,记得告诉自己:“我可以做到! 我是最棒的!”



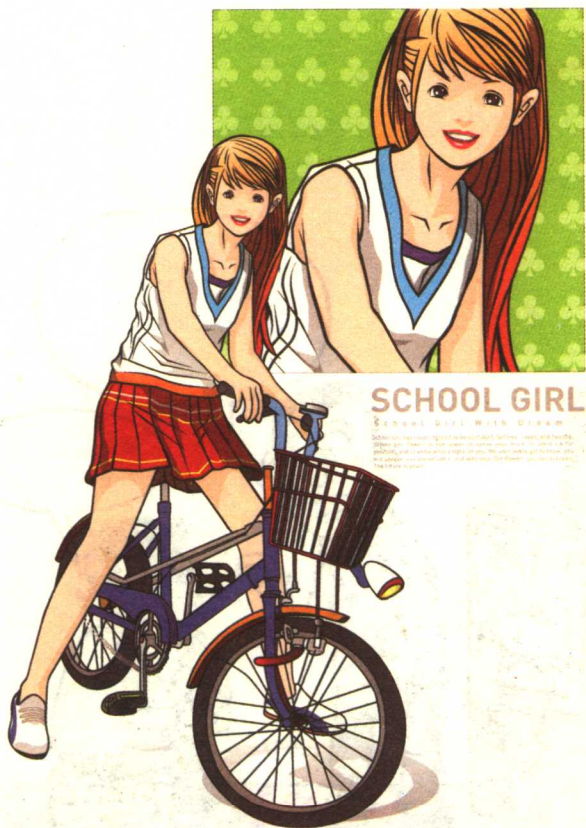
只需一点点时间

时间就像海绵里的水,要挤总会有的。

因为学习的繁忙,我们忽视了对眼睛的保养与护理。据中国青少年研究中心 2004 年对全国青少年进行的视力调查结果显示,有一半中小学生视力不正常,其中中小学生的视力正常率为 62.6%,中学生为 38%。可以想象当我们走进教室,看到的是一片眼镜。

我们所传授给你的改善视力的方法既简单又快捷,有的只需要几分钟就可以完成,只要每天能够抽出至少 30 分钟的时间进行练习,你的眼睛就会有一种不一样的感觉。

这也是释放压力、放松心情的好方法。在课间休息的时候,在茶余饭后,静静地舒展你紧锁的眉头,开动你的左右脑,利用运动、游戏、想象和阳光的作用,渐渐地,你会发现眼睛又开始闪烁光芒了。自由在这里驰骋,想象在此刻飞翔。





你是否有近视的症状

有时候,我们的眼睛已经向我们发出了求救的信号,但是因为种种原因,我们并没有把它放在心上,任其发展。

你是否已经觉察眼前的世界跟以前不一样了呢?

仔细想一想,你有以下症状吗?

看东西时喜欢眯眼睛

为了看清远处的东西或黑板上的字,常常眯起眼睛,我们发现这样做确实能够使物体变清楚。当眼睛近视的时候,眼睛看远处目标,所看到的是弥散的光环,为了减少这种光环的影响,眯起眼睛,会相对提高视力。

眼睛有疲劳的感觉

在眼睛疲劳的时候看书,会出现字迹重影,浮动不稳的现象。我们有这样的感受,如果长时间望向远处后再看向近处,或者长时间看近处物体后再看远处物体,眼

