

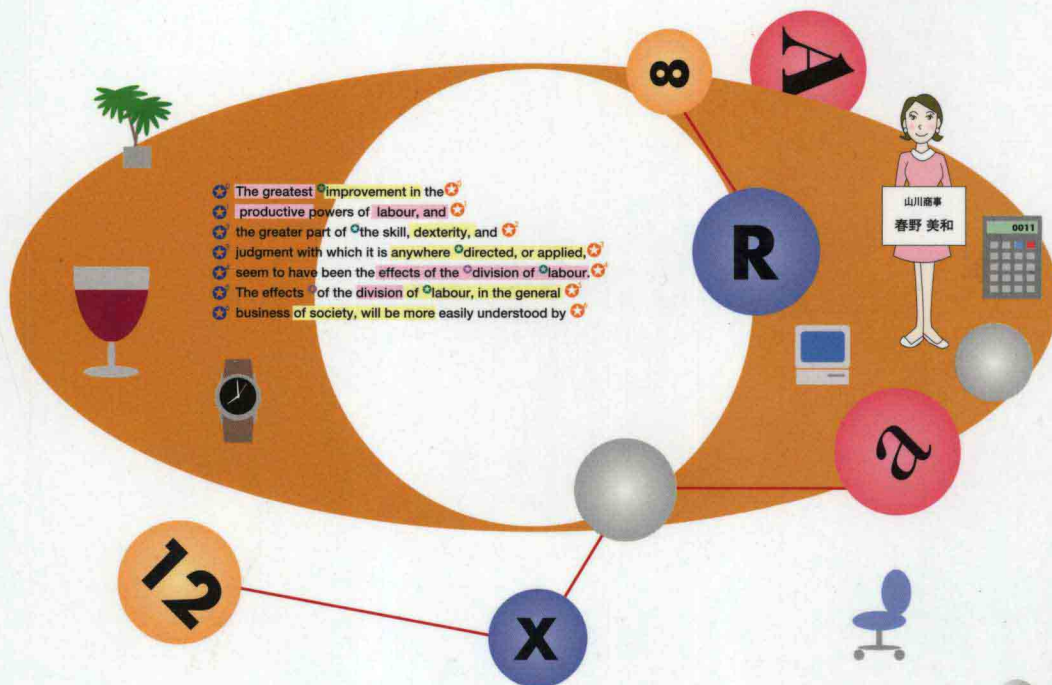
锻炼眼力

轻松快乐

风靡世界的锻炼眼力健脑革命
让你越来越年轻

健脑革命

(日) 筱田秀美 著
刘晓静 译



TITLE: [「眼チカラ」鍛えて脳筋革命]

by: 「筱田秀美」

Copyright © Hidemi Shinoda 2003

Original Japanese language edition first published in Japan in 2003 by Futabasha Publishers Co., Ltd.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本双叶社株式会社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 06-2007第142号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

锻炼眼力·轻松快乐健脑革命 / (日)筱田秀美著; 刘晓静译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5308-8

I. 锻… II. ①筱…②刘… III. ①眼-保健②脑-保健 IV. R161-1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169476号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 王楠楠

制 作: 郭 宁

封面设计: 孙 磊

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印 张: 5.75

字 数: 30 千字

出版时间: 2008年1月第1版

印刷时间: 2008年1月第1次印刷

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5308-8

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

作者 筱田秀美

HIDEMIC学习视觉研究所所长

脑力开发学校 HIDEMIC学习视觉学
校校长

运动视觉研究家

色彩心理精神疗法专家

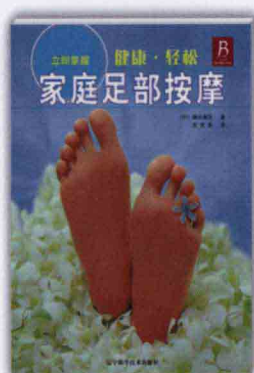
Vision & Brain开发者

University of the Americas(Montana)

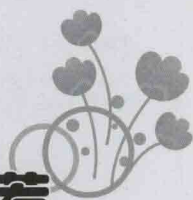
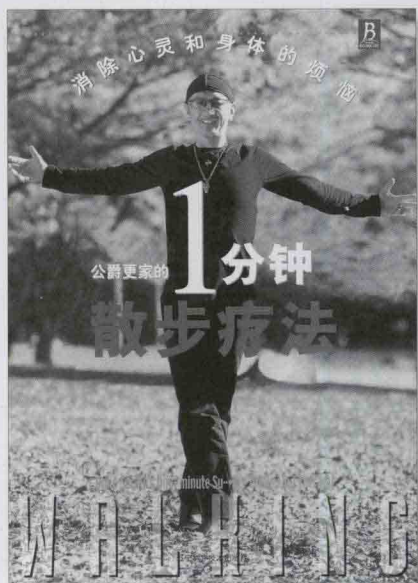
心理学博士

其他著作有《动体视力创造天才》、
《眼力与脑力变得更加坚强的动体视
力》

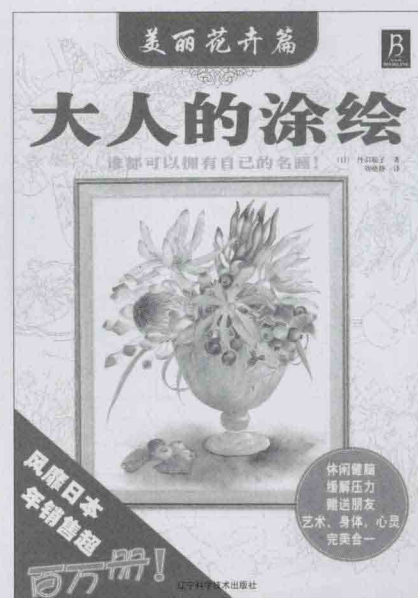
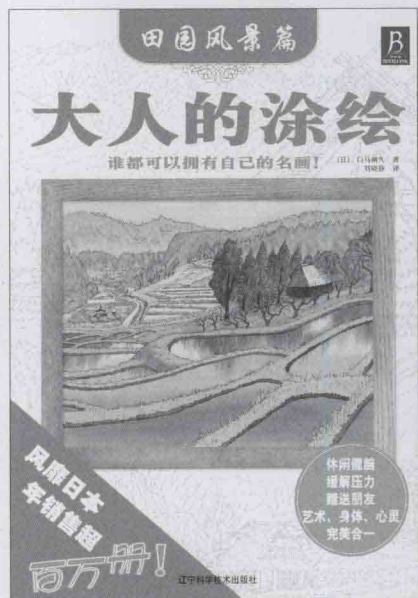
畅销图书



www.booklink.com.cn



精品推荐



锻炼眼力

轻松快乐

健脑革命

(日) 筱田秀美 著
刘晓静 译

D

15

f



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·



目 录

Contents

● 数字搜索测试篇	5
搜索点击	6
汉字拼成语	8
连点	10
数字记忆	11
找错	11
连点、找错答案	13
测试结果大公布	14
“眼力”大诊断	15
● 基础知识篇	17
信息采集器——“眼力”	18
“眼力”与大脑的关系	28
“眼力”的效能	39
● 眼力训练篇	45
练习前的准备工作	46
搜索点击训练	53
速读训练	77
照片记忆训练	83
三维识图训练	113
逻辑想象训练	123
● 诊断测试篇	137
搜索点击	138

目 录

Contents

汉字拼成语	140
连点	142
记数字	143
找错	143
连点、找错 答案	145
测试结果大公布	146
实力等级表	147
掌握适合自己的“眼力”	149
根据职业类别划分的“工作眼力”	150
根据科目划分的“运动眼力”	154

● 训练提高篇 159

点点迷宫	160
眼球运动	162
连点成线	164
数字迷宫	166
转动眼球	168
图形临摹	170
训练提高篇的答案	172

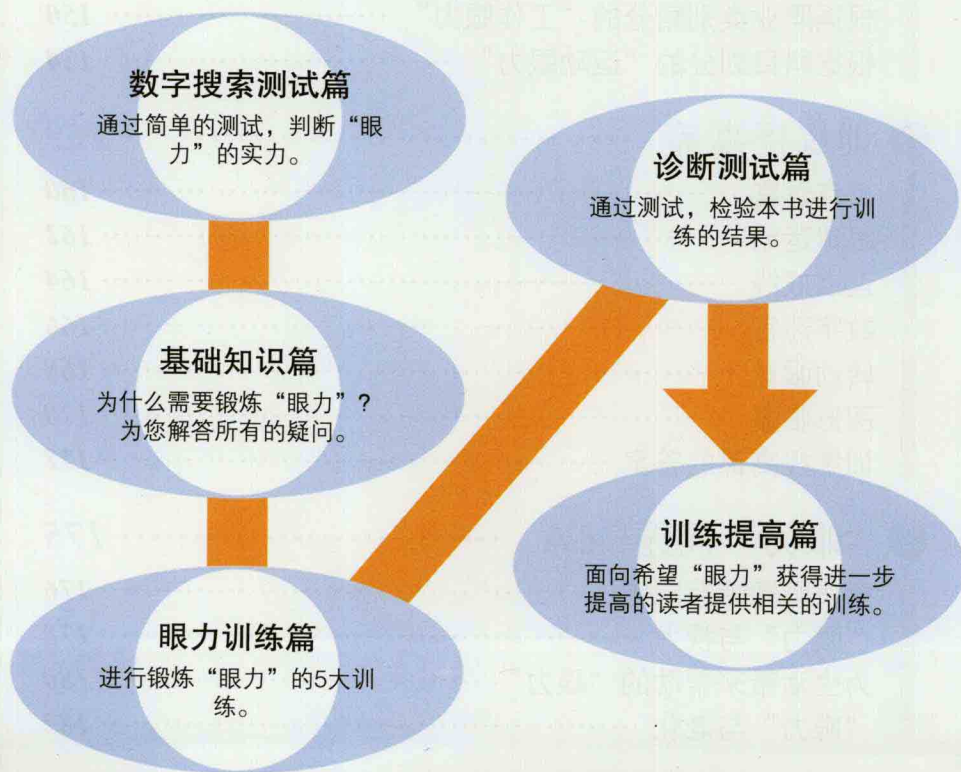
● “眼力” 问题Q&A 175

解决眼睛疲劳问题	176
“眼力” 与视力	178
为生活带来帮助的“眼力”	180
“眼力” 与老化	182

* 前 言 *

本书的目的是希望通过对“眼睛”各项功能的简单训练，使与视觉有密切联系的大脑反应更加灵活。在体育界里，通常需要训练眼睛观察运动物体的能力；其实我们在日常生活中也可以通过视觉能力的强化，使包括识别力、记忆力、思考力在内的“大脑能力”获得提高。您可以在任何时候、任何地方进行这样的“眼力”训练。衷心希望本书能够为大家“大脑能力”的二次开发提供些许帮助。

* 本书的使用方法 *



数字搜索 测试篇

您是否知道我们自己的眼睛具有多大的能力，
与别人相比是好还是坏呢？接下来，就让我们先从
“眼力”小测试开始吧！

D

15

f

G





1

2

17

8

10

11

START

12

20

3

Time

请涂出您所花费的时间，进行“眼力”检查。



眼力偏差值

70

60

50

从“START”标志出发，按照1~20的数字顺序进行搜索，在头部不动的情况下转动眼睛，同时用手指向所看到的相应数字。您究竟需要多少秒钟才能完成呢？

16

14

5

18

9

15

13

19

4

6

7

20"

25"

30"

35"

40

30



汉字拼成语

Diagram showing 20 characters arranged in a grid, intended to be read in a specific sequence to form a Chinese idiom. The characters are:

- Row 1: 暴 (Bào), 壁 (Bì), 紫 (Zǐ)
- Row 2: 富 (Fù), 明 (Míng), 一 (Yī)
- Row 3: 狐 (Hú), 万 (Wàn), 鹿 (Lù)
- Row 4: 实 (Shí), 喜 (Xǐ), 百 (Bǎi), 丝 (Sī)
- Row 5: 完 (Wán), 跳 (Tiào), 假 (Jiǎ)
- Row 6: 千 (Qiān), 废 (Fèi)
- Row 7: 指 (Zhǐ), 雷 (Léi)
- Row 8: 踏 (Tà), 如 (Rú), 出 (Chū)

Time

请涂出您所花费的时间，进行“眼力”检查。



眼力偏差值

70

60

50

从“START”标志出发，在头部不动的情况下转动眼睛，从分散的汉字中找出四字成语。您究竟需要多少秒钟才能完成呢？

狐

假

虎

威

不

丽

威

查

外

START

归

为

堂

虎

望

赵

俱

红

脚

秋

兴

马

苟

皇

地

毫

20"

25"

30"

35"

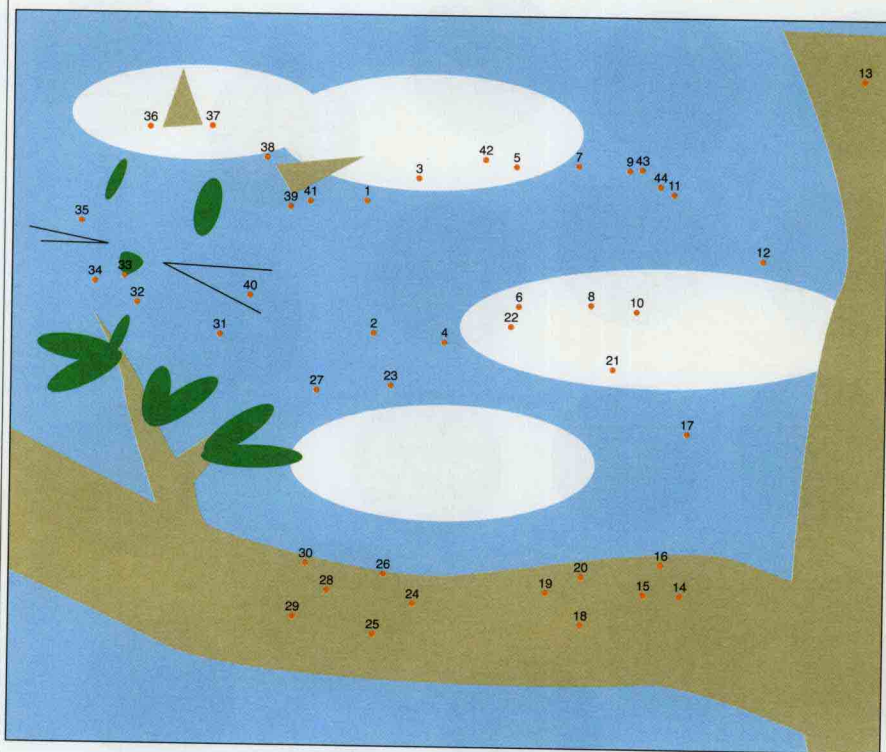
40

30



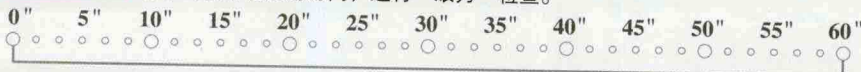
连点

请将下面的各点按照1~44的顺序连成一幅图画。您究竟需要多少秒钟才能完成呢？



Time

请涂出您所花费的时间，进行“眼力”检查。



眼力偏差值

70 60 50 40 30



数字记忆

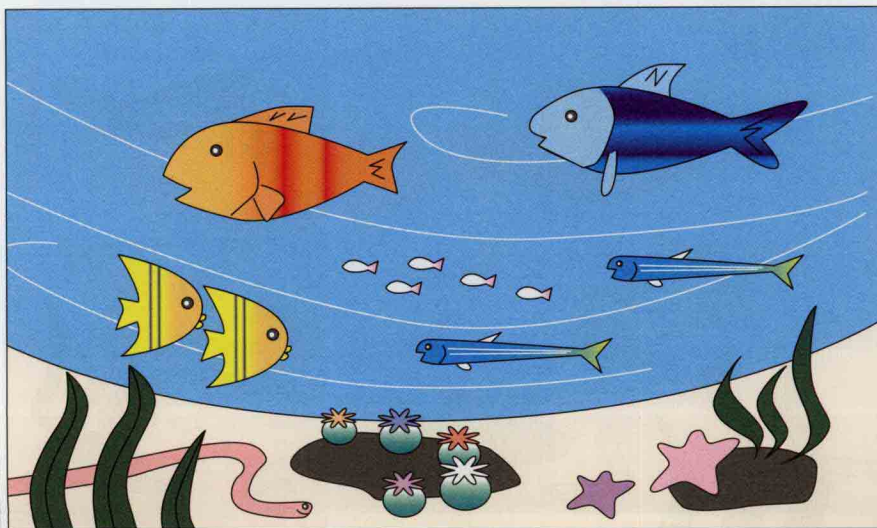
看1秒钟之后马上转入下一页。 注：请不要再次翻回本页。

3 6 5 2 1 4 8 7



找错

集中看5秒钟之后马上转入下一页。 注：请不要再次翻回本页。





HIDE MY 数字记忆

请写出您在上一页所看到的数字。 注：请不要翻回前页。

--	--	--	--	--	--	--	--



请找出图中的5处不同点。 注：请不要翻回前页。

