

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

不论你是近视、远视、老花、散光或弱视
每天只要花一点点时间做运动
就能一辈子拥有健康明亮的双眼

美国视力研究中心
特别为忙碌的现代人
准备的一套视力改善计划

你知道吗 30天 轻松改善视力 完全健康手册①

内附
多种改善视力
练习表

[美] 史蒂文·M.贝雷斯福德博士(Dr. Steven M. Beresford)
弗朗西斯·A.扬(Dr. Francis A. Young) / 著

SHIWEN BOOK

百世文库

完全健康手册

①

你知道吗 30 天轻松改善视力

[美] 史蒂文·M. 贝雷斯福德博士 著
弗朗西斯·A. 扬
翁雪玲 方 铮 译

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2000 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
☐ 本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司暨北京版权代理公司联合代理

图书在版编目(CIP)数据

30 天轻松改善视力/(美)贝雷斯福德等著;方铮译.

—北京:中央编译出版社,2000.11

(完全健康手册;1)

ISBN 7-80109-415-8

I .3… II .①贝… ②方… III .视力保护-基本知识 IV .R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76984 号

著作权合同登记号:图字 01-2000-3423 号

完全健康手册 ①你知道吗 30 天轻松改善视力

[美] 史蒂文·M. 贝雷斯福德博士 著
弗朗西斯·A. 扬
翁雪玲 方 铮 译

出 版:中央编译出版社
地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)
电 话:66171396 66163377-618
经 销:全国新华书店
印 刷:北京星月印刷厂印刷
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:210 千字
印 张:22.25
版 次:2000 年 11 月第一版 2000 年 11 月第一次印刷
印 数:5000 册(套)
定 价:48.00 元(三册)

前 言

本书集中介绍了美国视力研究中心(The American Vision Institute)推行的视力改善计划。主要的目的是要告诉读者如何更灵活地调整自己的视力,使之更清楚,更舒适。本书并不是要设计成一种医疗或辅助治疗的工具,也无意去取代眼科医生和专业验光师的诊断及治疗。书中所提供的是一些被医学界公认为相当安全的检查技巧。但读者在实际应用之前,应该先经过眼科医生和专业验光师的诊断,确定自己目前没有任何眼科疾病或视力问题而需要接受进一步的专业治疗。

此外，每位读者有责任自行判断本书所提建议及技巧是否适合自身情况，并能达到预期目的，同时读者也有责任承担在使用本书的建议和技巧时可能会产生的风险，包括对任何一切直接或间接损害的赔偿请求。

本书受一般国际版权法的保护，未经出版社授权，企业或个人不得以任何方式复制或传播本书内容。违法者本书保留起诉权。

目 录

前言.....	(1)
---------	-----

第一章 眼睛是如何工作的	(1)
--------------------	-----

欢迎使用美国视力研究中心的视力改善计划	(1)
------------------------------	-----

眼睛是要用一辈子的	(5)
-----------------	-----

眼睛的基本构造	(6)
---------------	-----

眼睛如何改变焦距	(7)
----------------	-----

视力可看成是一种团队的合作	(8)
---------------------	-----

心灵之窗.....	(10)
-----------	------

基本名词解释.....	(13)
-------------	------

第二章 一般视力问题……………(25)

视力支配你的生命……………(25)

视觉能力是学习来的……………(26)

三个令人惊奇的结论……………(29)

有关正常视力(视力 20/20)的疑惑……………(31)

视力问题可能导致学习成绩不好……………(32)

发现发育中的视力问题……………(34)

发现弱视……………(36)

视力为何会变差……………(37)

遗传基因论的破灭……………(40)

形成不良视力的因素……………(43)

近端压力和近视……………(45)

眼疾加重后的治疗……………(47)

姿势与散光……………(48)

远视·老花·老化过程……………(50)

运用它,不然就会失去它	(52)
斜视和弱视.....	(54)
遗传论再次被揭穿.....	(55)
解救了你的真相.....	(57)
看懂你的视力处方.....	(58)
眼疾形成的其他因素.....	(61)

第三章 传统视力治疗的替代方式.....(63)

视力系统的增强.....	(63)
习惯模式群.....	(67)
视力一定会变好.....	(69)
把握改善视力的机会.....	(70)
花一年时间等红灯.....	(71)
视力治疗的三个阶段	(72)
必然产生积极的改变	(77)

第四章 七种新视力习惯(79)

建立稳固的基础(79)

新视力习惯 1:焦点跳跃.....(81)

新视力习惯 2:伸展视野.....(82)

新视力习惯 3:顺时针眼球转动.....(84)

新视力习惯 4:眼球转动(86)

新视力习惯 5:慢速眨眼.....(87)

新视力习惯 6:紧压眨眼.....(88)

新视力习惯 7:视力模糊区.....(88)

慢慢的改进且不要过度(90)

如何克服聚焦问题(91)

丢掉“矫正”镜片(92)

如何扩大习惯的形成(94)

习惯形成的三个阶段(95)

应用限制(96)

改善的一般范围(97)

设定自己的实际目标(99)

学习自己做检查(102)

第五章 增强视力的十六种技巧(105)

坚持一个月做视力治疗(105)

控制你的内在对话(106)

技巧 1:思考的威力

技巧 2:快速眨眼

技巧 3:鼻子视像融合

技巧 4:视像融合表

技巧 5:融合焦点跳跃

技巧 6:模糊阅读

技巧 7:扫描表

技巧 8:视力灵敏度表

技巧 9:穴位相压法 A

技巧 10:穴位指压法 B

技巧 11:穴位指压法 C

技巧 12:综合穴位指压法

技巧 13:光疗法

技巧 14:掌心按摩

技巧 15:水疗法

技巧 16:嫌恶疗法

第六章 十个简单的策略 (125)

快速的达到成效(125)

对常使用电脑的人的建议(133)

视线模糊区的改善(134)

策略(136)

1. 眼睛疲劳的视力治疗
2. 进行性的近视治疗法
3. 稳定近视度数的视疗法
4. 散光的视疗法
5. 远视和老花眼的视疗法
6. 弱视和斜视的视疗法
7. 干眼并发症的视疗法
8. 小孩的视疗法

9. 白内障的视疗法

10. 视网膜黄斑退化的视疗法

改进的一般征兆 (159)

第七章 你可以拥有不一样的视力(161)

放下你的钱 (161)

专业一致性的宏伟外观..... (163)

忧虑的医师有话直说..... (165)

没穿衣服的国王..... (168)

行为验光法..... (169)

角膜重塑..... (170)

你真的可以不同了..... (172)

今天就寄出联络卡..... (173)

附录(1)

处方的技术指导 (175)

应用本书的限制.....(175)

治疗用处方镜片.....(177)

减压镜片·····	(178)
杨氏处方·····	(179)
对患者的管理·····	(180)
增进视力灵敏度的作用机制·····	(181)
增进视力解析力·····	(181)
降低眼压·····	(183)
形成暂时的泪液隐形眼镜·····	(184)
延伸调节幅度·····	(184)
调节睫状肌的张力·····	(185)
调节眼外肌的张力·····	(185)
减轻固视障碍·····	(186)
取得正式同意的医疗宗旨·····	(186)

附录(2)

◎提醒备忘贴·····	(189)
◎视像融合表·····	(191)
◎视力灵敏度测试表·····	(193)
◎扫描表·····	(195)

你知道吗 30 天轻松改善视力

第一章

眼睛是如何工作的？

欢迎使用美国视力研究中心的
视力改善计划

美国视力研究中心创办于 1979 年，其宗旨是为

眼科治疗能取得重大进步而提供帮助。书中内容可能会和眼科医生告诉你的有些不一样,也许正相反,尤其是关于眼睛和眼睛治疗的方式。不管怎样我们的目的并不是要诋毁专业眼科治疗的声誉,只是希望能改善常见的眼科治疗技术。传统上使用“矫正”镜片是最安全有效的方法,但现在已经不能被接受了。大众应该被告知真相,并得到正确的、现行使用的其他替代治疗方法 在本章开始之前,让我们先简单地自我介绍一下:

· **梅丽尔·艾伦教授** (Professor Merrill J. Allen): 毕业于美国俄亥俄州立大学,美国印地安那大学荣誉退休教授。曾获 21 项专业荣誉大奖,包括美国专业验光师协会的阿波罗奖,英国光学协会的医学研究奖。他也是一位声誉极高的验光师。

· **史蒂文·柏雷斯福德博士** (Dr. Steven M. Beresford): 毕业于英国莱彻斯特大学,现任美国视力研究中心理事长。他除了做视力方面的研究外,他也是核化学界权威,在许多科学期刊上都发表过

研究性报告。

· 大卫·穆里斯博士 (Dr. David W. Muris): 南加州大学医学系眼科专业毕业, 现任美国加州视力治疗验光中心主任, 美国耶鲁郡健康计划委员会主席, 美国专业验光发展计划委员会主席。

· 法兰西斯·杨教授 (Professor Francis A. Young): 毕业于美国俄亥俄州立大学。美国华盛顿州立大学心理学系荣誉退休教授。曾获十一项专业荣誉大奖, 包括美国专业验光师协会的阿波罗奖。是研究近视问题的领导先驱之一。

本书是为那些想了解严酷事实又想很快看到改善成效的忙碌人士而写的, 所以不会把你的宝贵时间浪费在冗长的介绍、前言或序言上。在书中我们将教你一些重要的技巧, 你看了之后可以马上开始练习。由于大部分内容对你来说可能不太熟悉, 如果你读后不能完全的立刻理解, 也不要惊慌。一旦你理解了书中专列出的新名词和新术语, 这本书就很容易