

- 消除疲劳
- 提高脑力
- 改善视力
- 促进节食



奇幻世界的
异空间探索

主 编 (日) 竹川广三 (医学博士 日本协和病院院长)
编 者 (日) ANTENNA 工作室
编 者 编辑部

炫酷无极限

惊奇新世界

学生 益目特殊视觉图



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生益目特殊视觉图/(日)竹川广三主编. —杭州:
浙江科技出版社, 2005.4

ISBN 7-5341-2542-1

I.学... II.竹... III.三维-立体图-图集
IV.J228.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第128246号

学生益目特殊视觉图

主编:(日)竹川广三

插图:(日)ANTENNA工作室

翻译:郁炜昊

责任编辑:朱园

版权登记号:图字:11-2004-123号

出版发行:浙江科学技术出版社

电话:0571-85176040 0571-85058048

印刷:上海腾飞照相制版印刷有限公司

开本:890×1240 1/32(横)

印张:2.125

版次:2005年4月第1版第1次印刷

书号:ISBN 7-5341-2542-1

定价:12.00元

学生

目录

Contents

特殊视觉图

目录

■ 看特殊视觉图的方法	2
■ 这就是特殊视觉图	3
■ 为什么看特殊视觉图对眼睛、大脑和节食都有益处呢	4
■ 特殊视觉图	10
■ 关于特殊视觉图的对话	67

看特殊视觉图的方法

看特殊视觉图，首先是要在光线充足的地方，眼睛距离图片30厘米左右。当然，有些视觉图只要稍微看一眼就能明白，但有很多图片需要通过移动图片等才能发现其中的奥秘。也就是说，不同的图片其观察的方法会有所不同的，在这里，我们将为大家一一介绍说明。

1. 摇晃法



把图片轻轻地，慢慢地进行上下、左右及斜向地摇晃。右页的图片就可参照此方法。

2. 活塞法



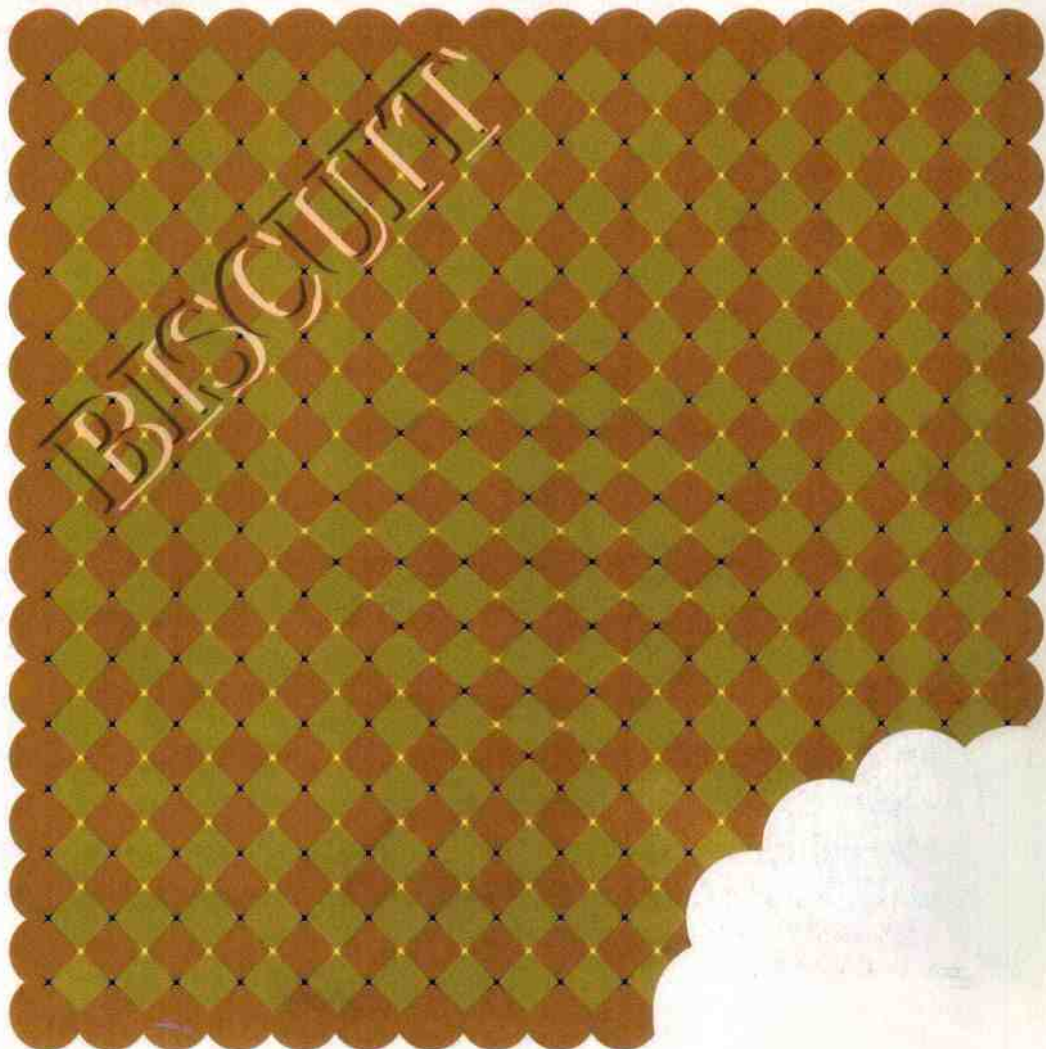
眼睛注视着图片的中心，试着缓缓地将其贴近、远离你的眼睛。

这就是 特殊 视觉图

无论对于节食、视力的改善
还是脑力的提高都有帮助。

饼干的碎片

仔细看这张画有饼干的图片
并缓缓摇动，你是不是会发现饼
干中央的菱形部分好像在转动？



为什么看特殊视觉图对眼睛、大脑和节食都有益处呢？

医学博士 日本协和医院院长 竹川广三

●为什么所有人都会被图片所骗呢

特殊视觉图就是利用人类视觉上的特点，使人形成错觉的一种图。它有时会让人觉得看到的只是或平行或垂直的线条交织而成的图画；有时会让人觉得画面在摇晃；有时又会让人觉得看到的图形在旋转。

所有被称之为眼睛错觉的东西，不是指像看三维动画时需要用特别的方法才能看出来的现象，而是无论是谁只要用平常的视角就能形成的错觉。法国有一个美术用语，专门用来形容欺骗人类眼睛的视觉艺术。本书中提到的特殊视觉图就属于这样的现象。

有人问为什么会产生这样的错觉呢？事实上，产生这种现象的原因是很难用一句话来概括的。我们只能说，由于色彩的深浅不同而使得视觉信息处理时产生了时间差，由此导致了错觉的产生。至于产生这个

时间差的位置究竟在大脑的哪一部分，这个问题还有待今后进一步的研究。

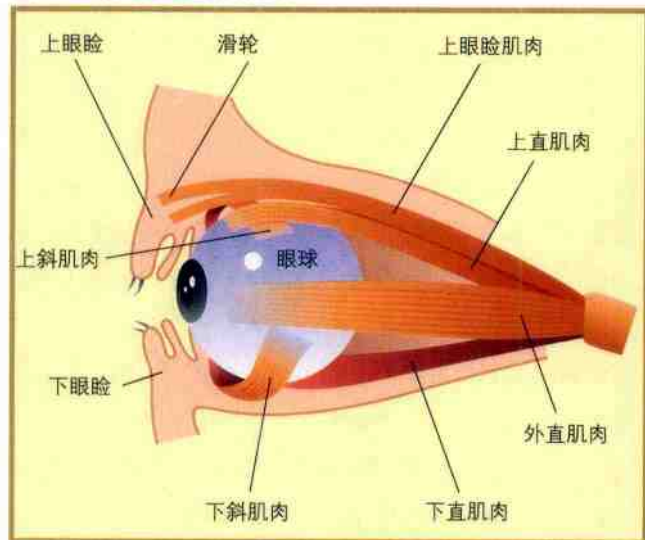
比起原因，我们更想强调的是，经常看这样的特殊视觉图对改善人的视力、促进大脑的灵活性和节食都是非常有效的。

●人在生活中常会产生视觉疲劳

我们每个人的双眼，在日常生活中常常会不知不觉中处于过度使用的状态。

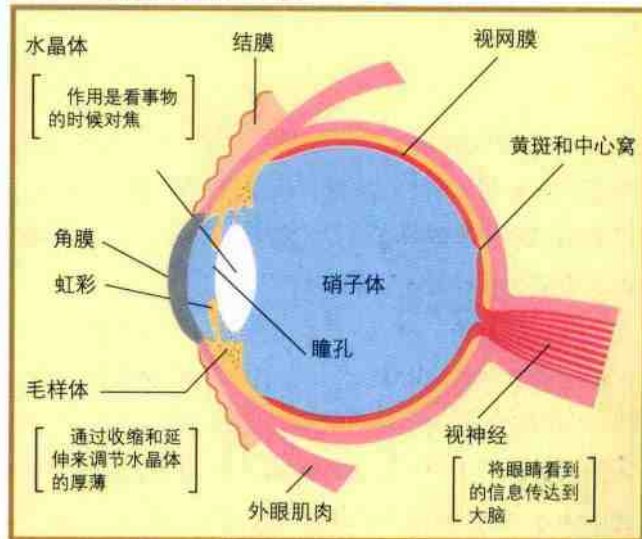
由于经常使用IT设备而引起的各种各样的眼部不适症状被称为“IT（信息技术）眼病”，眼睛疼痛、酸痒干涩、眼睑痉挛、肩膀酸痛等是常见症状。这是由于长时间浏览网页或用手机收发邮件产生的，因为这样会对眼睛造成很大的负担。另外，经常玩电子游戏和看电视也会使眼睛疲劳。

图1 眼睛周围的肌肉



那么, 怎么样才能改善这样的现象呢。为了防止“IT眼病”, 让眼睛休息是最好的方法。但是让眼睛休息并不是指呆坐着。我们在工作的空余和有时间的时候, 就可以看看这样的特殊视觉图。看这些图就好像在给眼睛做按摩, 没有什么会比这个更有效果了。

图2 这是眼球的构造



水晶体: 人们在看事物 的时候进行对焦

毛样体: 通过收缩和延伸来调节水晶体的厚薄

视神经: 将眼睛看到的 信息传达到大脑

通过看特殊视觉图可缓解眼睛的紧张和酸痛。

●特殊视觉图为什么对消除眼睛疲劳会有效果呢

人的眼睛在看物体的时候，会自动进行对焦。对焦的部位，就是眼球里那个被称为水晶体的组织。水晶体就好像是照相机的镜头，通过水晶体的厚薄变化，可以调整焦距，进行对焦。但是，并不是水晶体自身可进行对焦的工作，而是需要通过毛样体和眼部肌肉的收缩和延伸来调节水晶体的厚薄。眼睛的疲劳就是由于这些部位长期保持一种状态造成的。

我们都知道，如果长时间保持一种姿势的话，肩膀就会酸痛，眼睛以及其周围的组织也会发生同样的情况。当我们长时间看近的地方之后，突然看离得较远的钟时，会一下子无法找到焦点，只能看到模模糊糊的一片。这就是因为眼睛长期保持一种状态造成的。

而当我们看特殊效果图时，眼球会在不断地进行小范围的移动，而且，有些图片需要通过前后左右的移动才能看出其中的奥秘，这样一来，非常有助于眼睛及其周围肌肉的运动。

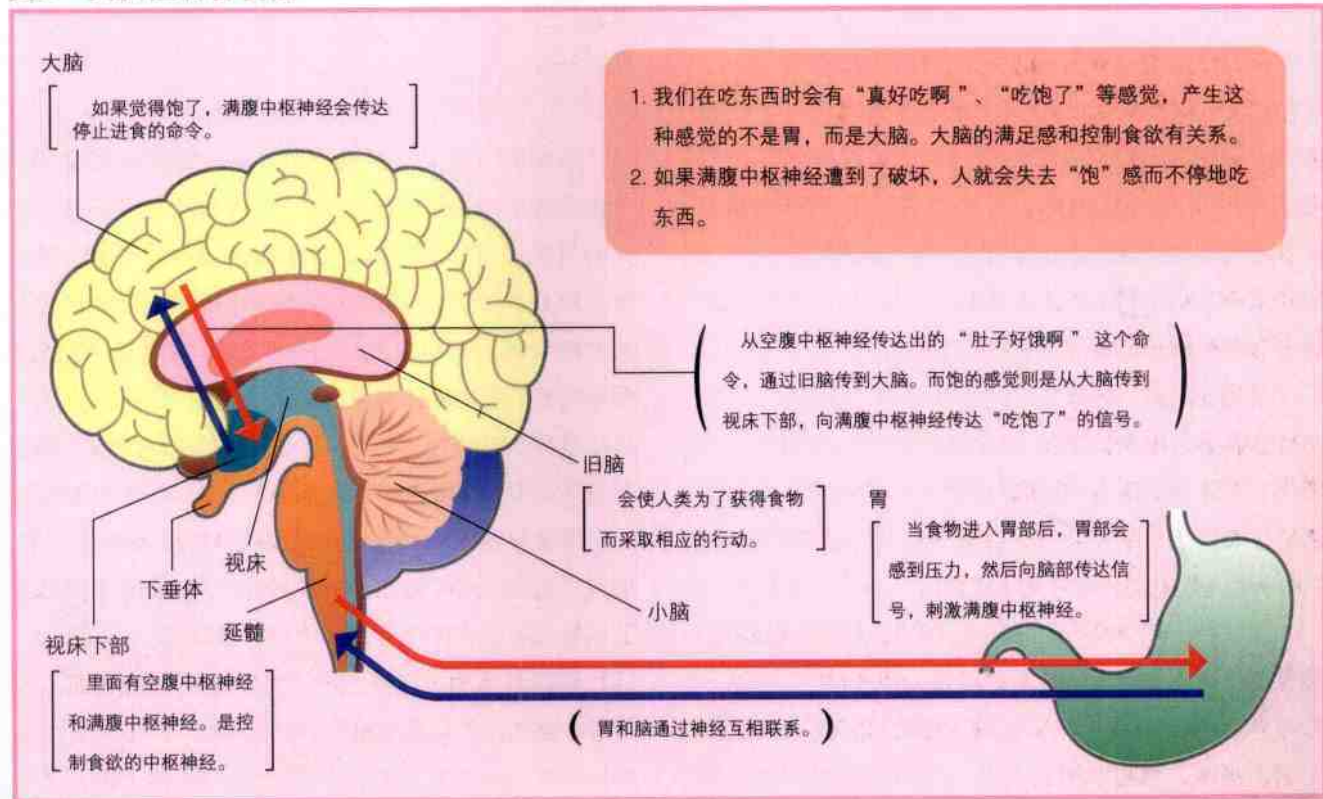
至于人的眼睛收集到的信息是在哪里进行综合处理的，这就是大脑的工作了。

●看特殊效果图能促进大脑灵活性的奥秘

无论是左眼还是右眼收集到的信息，都会分别通过视神经传递到大脑，在那里进行综合处理。同时，大脑从已经存有的经验和记忆里提取有用的信息，来判断当时看到的事物是什么。当我们看到橘黄色的圆形物体时就判断为橘子，这就是从大脑里提取了有用信息进行分析后得出的结论。大脑通过辨别颜色、形状，就会知道所看到的物体和其他相似物的区别。也就是说，当我们看物体的时候，就对脑部形成了刺激。

具有辨别物体颜色、形状功能的组织分布在大脑的各个地方。特殊效果图正是利用了人类把应该可以正确辨认的物体看成无法正确辨认的错觉原理，当大脑发现这是错觉时，就会使整个感觉神经兴奋起来，使所有大脑皮质活跃起来。

图3 大脑控制着食欲



●对脑部的刺激和节食有关系

下面我们将对节食的效果进行说明。

我们说看特殊效果图对节食很有帮助，这和对大脑的刺激是有很大关系的。产生“想吃饭”、“吃饱了”等感觉的是大脑，而不是胃。在大脑的最深处，有个叫做视床下部的组织，由这个组织来产生和传递我们生存所必须的基本要求。在视床下部中有空腹中枢神经和满腹中枢神经，它们两者之间保持平衡，控制食欲。

食欲和脑部的关系，通过嘴巴来确认。当一个人的满腹中枢神经遭到破坏后，把食物放到他嘴边，就算他已经吃了足够的食物，他还是会吃下去的。结果，长时间这样下去，就会造成肥胖。而与此相反，当一个人的空腹中枢神经遭到破坏后，他就不想吃东西，然后渐渐瘦下去，最后甚至会饿死。

由此可以知道，感到饱或者感到饿，不是由胃决定的，而是由大脑的满足程度来进行控制的。看这些

特殊效果图会使大脑产生满足感，从而达到节食的目的。

●愉快的节食

不知道大家有没有遇到过这样的情况：当我们在全神贯注地读一本书时往往不会感到肚子饿。因为当人们沉迷于某样事物时，或者玩得高兴的时候，脑部会分泌一种叫做血清素的神经传递物质。血清素的分泌会刺激满腹中枢神经，抑制饥饿感的产生，所以只要吃少量的食物就会有满足感。

与此相反，当一个人很焦急或者很紧张的时候，血清素的分泌就会减少，从而会产生暴饮暴食的现象。为了减肥，很多人就强迫自己减少食量，少吃甜食，每天运动30分钟等，这样反而造成了情绪的紧张，血清素的分泌也会减少。

而通过看特殊效果图来节食，是一种正确的、健康的方法。一边享受视错觉带来的快乐，一边又能达到控制食欲的目的，没有比这更好的节食方法了。

●关键要在吃饭前看图片

在本书里分为当你感到饿的时候、当你想吃油的食物时、当你想吃甜食时、当你想喝饮料时、当你想吃到八分饱时、当你吃得过多时、当你想吃夜宵时七个部分。根据每一种情况，我们会告诉大家怎样通过看特殊效果图来控制食欲。

比如说当你非常想吃甜食的时候，就可以看看“当你想吃甜食时”这张图。看了以后，你一定会觉得不再想吃甜食了。最好大家在吃饭前看一看这些图，这样对节食是非常有效的。当然，也可以把看这样的图片当作放松和娱乐，这也是很好的休闲方式。

对于眼睛和大脑来说，无论看哪种图片都是有效果的。

●期待对于摄食障碍同样有效

最近，有个非常令人不安的新闻。据报道说，现在受过贪食症和厌食症困扰的小孩正在不断增加。其

中有45%的初中生和54%的高中生，也就是说几乎一半的学生都有摄食障碍的烦恼。

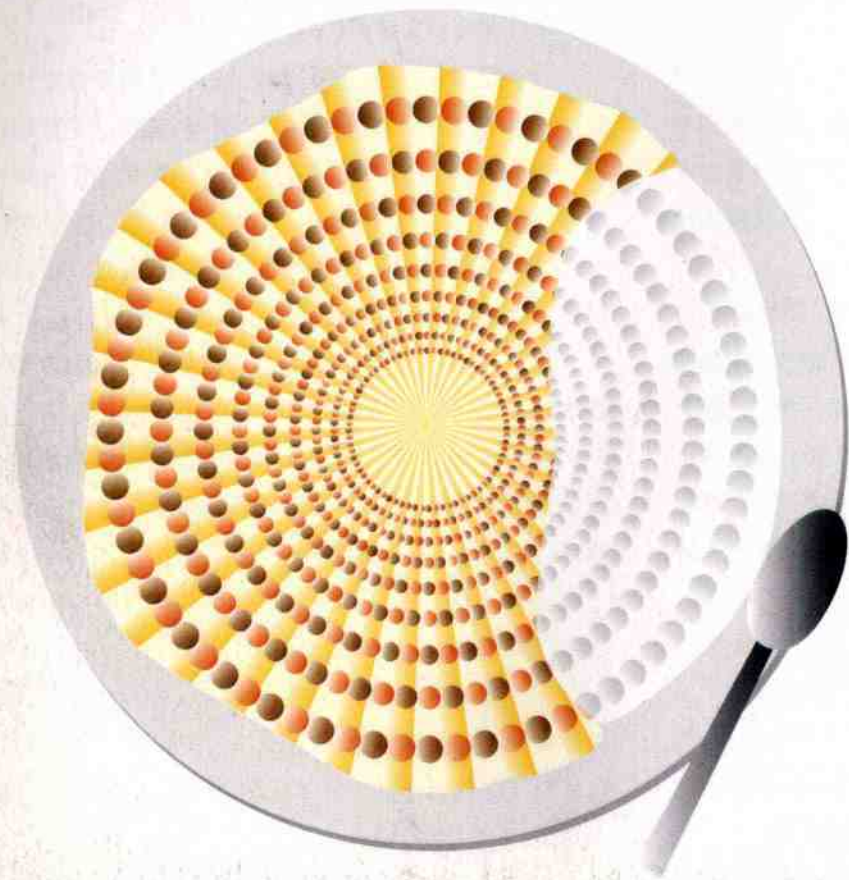
作为摄食障碍产生的原因，也许是由于整个社会以瘦为美的风潮，或是来自学校和家庭对于肥胖者的压力等。其中，不吃早餐的不合理节食是非常重要的一个原因。

谁都希望自己的外表看起来漂亮。但是，有时不健康的节食反而会导致身心的不适。

正确地控制食欲，取得良好的饮食平衡是非常重要的。

但愿这本书能对减轻孩子的摄食障碍和改善成人一些不正确的生活习惯起到帮助。

特殊视觉图



咖喱饭

● 看图片的秘诀、方法

盯着看这幅图，会发现一圈圈的小球好像在转动。如果将图缓缓地小幅度左右移动，会觉得小球在发光。

对节食的帮助

当你感到饿的时候

● 看了那么大碗的咖喱饭，是不是觉得已经饱了呢？

红豆糯米饭和芝麻

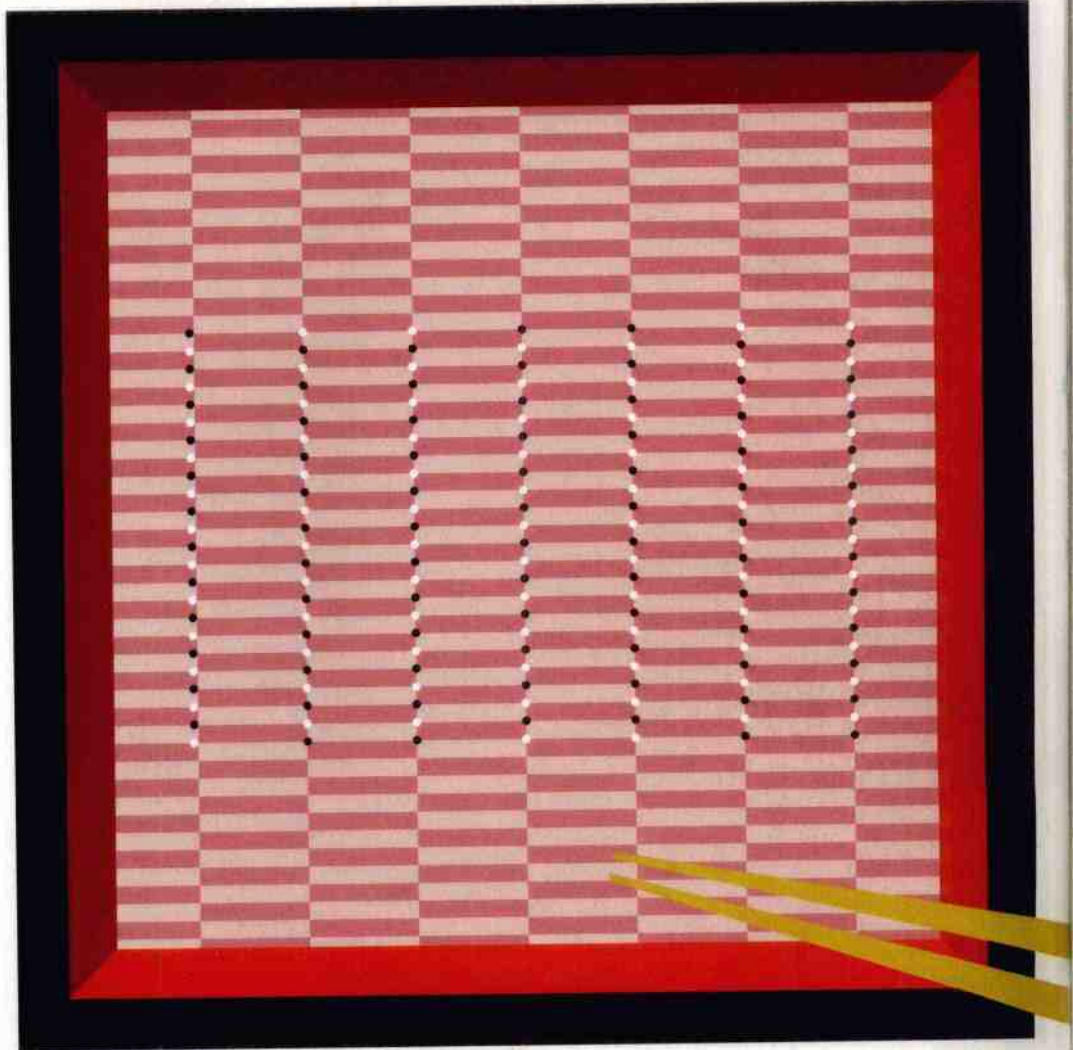
● 看图片的秘诀、方法

感觉到有黑、白点的部分在摇动。将图慢慢地移动，会发现图形一会儿放大，一会儿缩小。

对节食的帮助

当你感到饿的时候

● 是不是觉得已经吃了那么多的糯米饭了呢？





蛋糕

● 看图片的秘诀、方法

变换看图片的远近程度，会发现红色的圈在转动。近看的时候是逆时针转动；远看的时候是顺时针转动。

对节食的帮助

当你感到饿的时候

● 是不是觉得蛋糕在转，渐渐地你的食欲也就……

外卖荞麦面

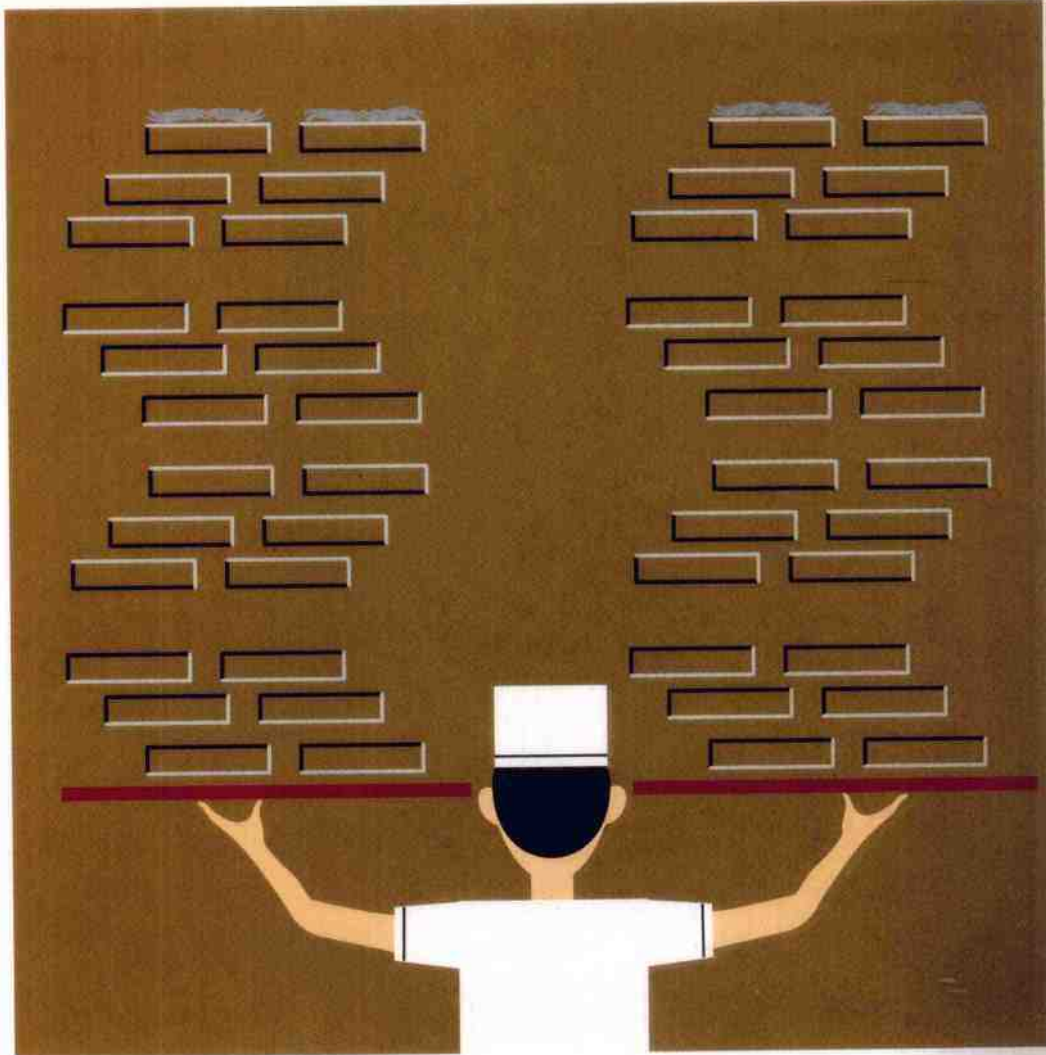
● 看图片的秘诀、方法

图片上是一个个堆积起来的、并且不是整齐摆放的装有荞麦面的小竹筐。如果把图片上下移动，竹筐的左右摇晃会更厉害。视点从画面上稍微错开点效果会更好。

对节食的帮助

当你感到饿的时候

● 看了这幅图片，你会觉得如果吃那么多面一定不舒服。



炒饭

● 看图片的秘诀、方法

一直盯着画面看，会觉得中间正方形的部分在动，并且有点斜，实际上却是在一直线上的。如果用尺量的话就能很清楚地确定。

对节食的帮助

当你感到饿的时候

- 觉得已经吃下了一盘炒饭。

寿司卷

● 看图片的秘诀、方法

这是排列成同心圆状的寿司卷，看上去就像漩涡一样，还会觉得它在慢慢地旋转。

对节食的帮助

当你感到饿的时候

● 简直就是个回转寿司，吃那么多的寿司一定会觉得很饱。

