



# 3D游戏

保护和提高视力的神奇方法

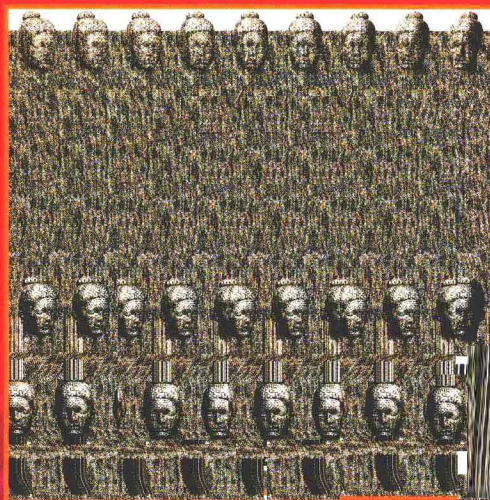
(英) 加里·W.普瑞斯特 吉恩·赖文 著  
黄宇丽 罗寅 译

北方文艺出版社

# 3D 游戏

## 保护和提高视力的神奇方法

(英) 加里·W.普瑞斯特 吉恩·赖文 著  
黄宇丽 罗寅 译



你看到其中有一男一女两个人的头像吗？

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2011-054号

EYE TRICKS: INCREDIBLE 3D STEREOGRAMS by GARY W. PRIESTER AND GENE LEVINE  
Copyright © 2004 BY ARCTURUS PUBLISHING LIMITED  
This edition arranged with through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Simplified Chinese edition copyright©2011 Beijing Lightbooks Culture CO. LTD.  
All rights reserved.

版权所有 不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

3D游戏：保护和提高视力的神奇方法 / (英) 普瑞斯特, (英) 赖文著；黄宇丽, 罗寅译. — 哈尔滨：北方文艺出版社, 2011.12  
书名原文: Eye tricks: Incredible 3D Stereograms  
ISBN 978-7-5317-2785-9

I. ①3… II. ①普… ②赖… ③黄… ④罗… III. ①立体视觉—图集 IV. ①Q436-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第258267号

3D游戏：保护和提高视力的神奇方法

|      |                        |
|------|------------------------|
| 作者   | (英) 加里·W.普瑞斯特 吉恩·赖文    |
| 译者   | 黄宇丽 罗寅                 |
| 责任编辑 | 王金秋                    |
| 出版发行 | 北方文艺出版社                |
| 地址   | 哈尔滨市道里区经纬街26号          |
| 网址   | http://www.bfwy.com    |
| 邮编   | 150010                 |
| 电子邮箱 | bfwy@bfwy.com          |
| 经销   | 新华书店                   |
| 印刷   | 北京和谐彩色印刷有限公司           |
| 开本   | 889×1194 1/24          |
| 印张   | 11                     |
| 字数   | 50千                    |
| 版次   | 2012年3月第1版             |
| 印次   | 2012年3月第1次             |
| 定价   | 58.00元                 |
| 书号   | ISBN 978-7-5317-2785-9 |

## 如何看3D图片

“如何看3D图片”主要是写给那些从来没有看出过3D图片的立体效果，以及可能稍微有点“迟钝”的读者。如果你没能马上看出立体效果也没有关系，毕竟，你需要克服影响我们一生的视觉习惯才能达到，即我们平时看东西时所用的“普通”的立体视觉。

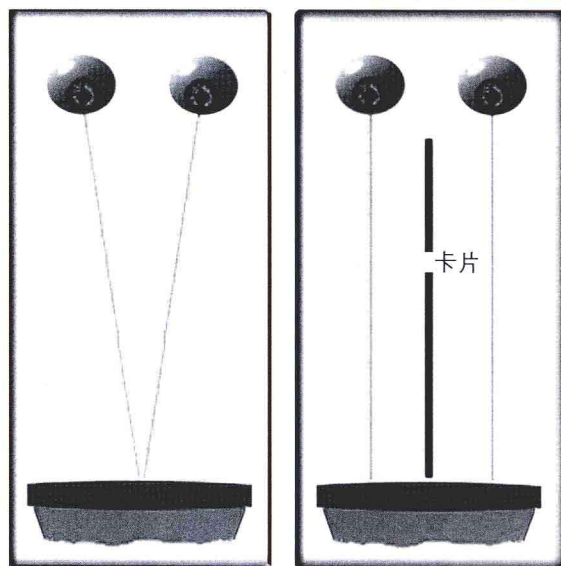
这里我们先用上辅助工具来看立体图，之后将会有几个练习，而练习时你就不能再用辅助工具了。

看立体图时，你不能用普通视觉，或者说交叉视觉（见图1），而应该用平行视觉。如果在看图的时候将一张卡片放在你两只眼睛的中间你就会很自然地做到这一点（见图2）。

与交叉视觉不同，用平行视觉看东西的时候眼睛不会有疲劳或是不适感。事实上，真正的诀窍就是放松你的双眼，看东西时就会自然地运用平行视觉。

下面是一对立体图像。如图2所示，将一张卡片放在这一对图像的中间，现在将你的头渐渐靠近纸面，同时保持卡片处于两只眼睛的中间。注意视线不要相交。

如果距离正好的话，你应该只看到一个图像。现在在放松你的双眼，慢慢地将视线集中，头往回移动。记住，一定要等到你非常确定自己已经看到了立体效



从上往下看

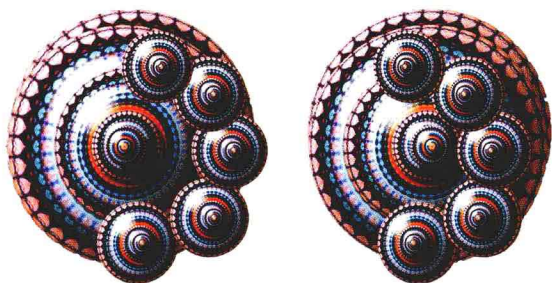
图1 普通视觉

图2 平行视觉

## 如何看3D图片

果时，视线保持不变并移走卡片。这时你所看到的应该是3个图像，其中位于中间的那个图像具有立体效果。

恭喜你，你已经看出了这幅立体图里的立体效果！



一对立体图

现在看下面的练习，并且不用卡片的帮助。你所有的工具就是你的两只眼睛。努力克服你平时所用的交叉视觉，试着让你的双眼放轻松。



练习1

### 练习

上图中是两个0。现在放松你的双眼，调整眼睛与纸面的距离，直到你所看到的变为3个0。



练习2

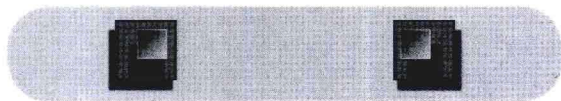
你的第一反应肯定是跟平时一样将视线集中在上面的两个0上。但是现在你要做的，是努力让视线穿过这两个0，穿过这页纸，看到它的后面去，同时不要将视线集中。这样保持一段时间，直到你的眼前出现3个0。

当你看到了位于这两个0中间的不存在的那个0，就说明你已经掌握了看3D图片的基本技能。中间那个不存在的物体位置就是立体效果出现的地方，也正是3D图片的关键。

然而中间的那个物体从何而来呢？

注意，视觉的形成是在大脑，而不是在眼睛。我们现在所做的就是欺骗了我们的大脑。眼睛给大脑传

递视觉信息，但是传递的方式改变了，因此我们看到了中间那个并不存在的物体。如果在这两个相同的物体上画上一些图案或弯曲，大脑所看到的中间的物体就会是立体的，尽管它事实上并不存在。

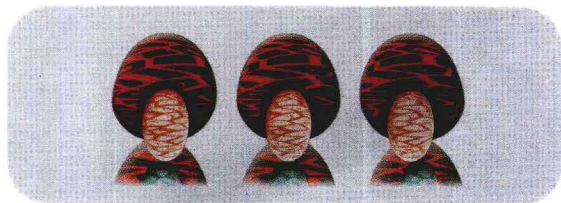


如果你用上面的方法来看含有3个物体的立体图，你所看的就应该是4个物体。而如果是含有4个物体的图，你看到的就是5个物体。依此类推。

现在练习一下看3D图片。

你将会看到这两个物体之间出现了另一个物体，而且是一个较小的物体漂浮在一个较大的物体上。

仍然看不出来？



现在重新再来。看上面的这幅图，首先跟平时一样将视线集中在图中中间的那个物体上。将头向纸面靠近，保持视线集中在中间的那个物体上，直到你能清楚地看到4个物体为止。

掌握了以上技巧，你就可以往下看难度更深的3D图片了。

### 3D图片与视力

3D图片不仅非常有趣，而且它们在人类的视力以及人类跟外界的联系方式等方面都给我们带来不可思议的改变。许多3D图片成为人们视力治疗计划的一个重要组成部分，帮助人们改善视力，并改善他们的生活。

3D图片是科学术语为“黑白单图随机点立体图”的放大版本，常被简称为“立体图”。立体图是这样一种图像：你可以不凭借任何特殊设备而看到一张图片中所包含的第二张三维图像。要想看到3D图片所隐藏的图像，你并不需要一副有趣的眼镜，但你确实需要训练你的眼睛以一种新的方式看事物。这种新的看事物的方法会训练你的大脑和眼睛，你需要学会用一双“温柔的眼睛”来看这个世界。

宫本武藏（17世纪日本著名的剑手）在他对剑斗的经典论述《五轮书》（The Book of Five Rings）中对这种温柔聚焦的方法进行了阐述。武藏阐述了两种类型的视力。其中一种他称之为“ken”，即对表面现象和外部运动的观察。另一种是“kan”，这是一种更深的看，可以看到事物的本质。一名武士想要变得剑术娴熟，必须要掌握这种看的方法。武藏解释说，利用“kan”的外围视野，武士可以快速辨认出

敌人，并在袭击发生之前就觉察到。

除了武术方面的好处，“kan”这种看事物的方法还有许多其他好处：它可以帮助我们保持平静、提高注意力、增强创造力和直觉，还可以扩大我们的视野。我们也是以“kan”这种方法来看3D图片隐藏的图像的。

听起来“kan”好像是一种神秘的技艺，但事实上它有一个简单的生理学上的解释。眼睛的视网膜可以被分为两部分：一部分叫做“中央凹”，其中密密麻麻地布满了视锥细胞。视锥细胞将图像变为硬聚焦，硬聚焦是清楚的、有逻辑的，并和看世界的分析方法有关。每一个视锥细胞都有一根单独的神经来和大脑相连，进入到中央凹里的信息会被大脑有意识地处理。视网膜的另一部分是其外围部分，其中长着视杆细胞。尽管数百个视杆细胞都连接在同一根神经上，但视杆细胞却非常灵敏，它们可以感觉到远在数百万米以外的一颗星星。通俗地说，视锥细胞使我们可以非常近地聚焦到一个物体上——例如一片叶子，而视杆细胞却给了我们更开阔的视野——我们可以看到森林。

通过看3D图片——武藏的“kan”事物方式——

你可以尝试在杆视力和锥视力之间获得一种平衡，并尝试更多地使用你的周围视力。这样你会放松看事物的硬聚焦分析性方式，并会使你的注视变得柔和，从而可以获得更为开阔的视野。由于我们的视野的外围部分主要是由大脑的下意识层面处理的，所以这种温柔聚焦的注视会产生出一种更为有感情的、直觉的看世界的方式。

我们可以使用这种温柔的聚焦从3D图片中看到隐藏起来的图像。当隐藏起来的图像浮现出来的时候，这时就不仅仅是一种“观察”了，而变成了一种“体验”！

当视觉世界在我们面前发生改变的时候，我们的心态会变得更加开放，会将世界看做一种全新的体验。

在我们所有的感官（触觉、味觉、嗅觉、听觉和视觉）中，视觉是最发达的，这意味着一个普通人依靠视觉能获取最大比例的信息。有调查表明，我们一生中所收集的所有信息有将近85%都是通过我们的眼睛进入到大脑的。

眼睛吸收进来的信息是原材料，大脑在此基础上产生出我们的现实感。建立在以往经验上的背景决定了我们在当前环境里的行为表现。因此，视力的品质、看事物的真实性和准确性在很大程度上决定了我们个人在现实生活中的品质，在很大程度上塑造了我们如何生活。

3D图片之所以成为如此特别的一种体验，是因为它存在于两层现实层面上。一层是明显的、表面上

的色彩的重复图样，而另一层则更为深刻，被隐藏起来了。

有些3D图片从表面上看表现为随机的色斑，而另一些从表面上看则表现为规律重复、高度组织化的图案，看起来其自身就已非常完善。但是，不论图片表面上看起来怎样不同，它总有另一层更深的层面，而这层更深的层面就是3D图片的“真实”存在。表面存在只是对所隐藏的真实存在的一种干扰。当你找到3D图片中隐藏的图像后，你就领会了3D图片的真实意义和体验。

观看3D图片的真实体验实际上是一种看到不可见的事物——至少是如果不认真看就无法很容易地看到的事物——的能力。发现隐藏图像的过程是一个动态事件，它将从被动的图画观察者变成了看事物的体验者。而当我们对自己能看到的事物和不能看到的事物的认识发生改变后，我们的心态会变得更加开放，会将世界看做一种全新的体验。这样一种看到我们以前看不到的事物的体验，这样一种隐藏的图像突然显现的体验，在生活中会有助于我们开阔视野、开阔对可能性的理解。

就像生活的许多方面一样，视力并不是静止不变的。即使你戴眼镜已经20年了，你还是有可能改善你的视力。我们希望3D图片可以帮助你提高宝贵的视力。

即使你看3D图片只是为了乐趣，你也有可能慢慢发现隐藏在表面下的更深的存在层面。但请不要只是听我说说就行了，要“眼见为实”。

### 视力练习的准备活动

**呼吸。**有许多人在专注于一项视力任务时都会很自然地屏住呼吸。但为了收到最好的练习效果，你在观看3D图片时请保持有节律的深呼吸。呼吸有助于我们放松，是保证我们的眼睛发挥最大潜力的至关重要的条件。

**眨眼睛。**这条看起来似乎多余，但事实上有许多人看东西时都会忘记眨眼睛。当你看这些图片时，眼睛不要牢牢瞪着图片看。要记住，眨眼睛对眼睛的健康是非常重要的。眨眼能够缓解眼疲劳、湿润眼睛，并使眼睛放松。

**放松。**当你看到隐藏的图像时要善于从中寻找乐趣。请注意不要紧绷你的脖子、肩膀和下颌。如果你感觉到了这些部位有压力，请先从图片前走开，休息一会儿，你可以做一下深呼吸或用手掌抚摩一下你的眼睛。

**微笑。**请用你的眼睛和嘴微笑。微笑会减轻眼部压力，并有助于放松全身。

### 用手掌抚摩眼睛来缓解眼部压力

抚摩是一种简单的减轻眼部疲劳的方法。把手掌放到眼部并施加柔和的压力，就可以刺激有效的穴位，有助于大脑平静、放松眼周围的肌肉，并加快眼

部血液循环。

1. **如果你戴着眼镜，请摘掉。**
2. **把肘关节支在桌面上，身体自然舒适地前倾。**
3. **轻轻地闭上眼睛。**将左手掌放到左眼上，手指触摸到前额。手掌的凹陷部分正好放在眼睛上，但不要碰到眼睛，要留有一定的空间来眨眼睛。手掌根部靠在颧骨上。
4. **将右手掌放到右眼上。**同左手掌一样，手掌的凹陷部分也正好放在眼睛上，手掌根部靠在颧骨上。
5. **保证双肘在桌面上的高度足够低，**这样手掌就可以承受面部和头的重量，而不会对颈部造成压力。
6. **在做该练习时请记住均匀呼吸。**先进行几次深呼吸以放松身体，并镇定神经系统。

用手掌抚摩眼睛是一种使你从看东西的状态中解脱出来休息一下的好方法，它可以帮助你简单方便地同时放松大脑和眼睛。用手掌抚摩眼睛1次应该只持续3分钟，但你可以在一天中进行多次练习。用手掌抚摩眼睛来使眼睛得到放松并抚走日常生活的压力吧！

## 3D图片将如何改善你的视力

在美国，就像在其他科技高度发达的国家一样，人们不借助于眼镜以及没有做激光手术而保持良好视力的情况已经变得非常罕见。在美国有超过1亿的人近视，这意味着在这个国家每3个人当中大约就有1个人患有近视。

为什么有这么多人近视？我们不能将人们的近视归咎于父母的基因，因为只有不到5%的美国人天生近视的。患有近视的美国人的数目如此惊人，和基因并没有什么关系，而和我们的生活方式以及我们使用眼睛的方式有关。比方说，人们开始近视的时间和上学读书或使用电脑工作的时间比较一致，而这种一致并不是一个简单的巧合。

大多数人在19岁之前患上近视。随着人们年纪的增加，近视变得越来越普遍：10岁时，约有10%的人近视；到15岁时，数字上升到约25%；而到18岁时，约40%的美国人因近视需要佩戴矫正眼镜。而针对学生的统计数字则更高：约60%的大学生和约75%的研究生都有近视。

近视是功能影响结构的最佳例证。我们的祖先是猎人和斗士，他们需要很好的视力才能生存，所以眼睛逐渐进化，以实现清楚的、三维的、快速运动的

和多聚焦的观察，尤其是远景观察。而随着科技的发展以及我们的社会逐渐步入注重读写的时代，我们现在的生活已经和我们祖先的生活有了很大的不同。我们的社会变化得如此迅速，以至于我们的眼睛没有时间来进行调适。我们沉浸在需要近距离注视的任务中（例如阅读或使用电脑）的时间越长，我们要想看清远处就会变得越困难。长时间执行太多需要近距离注视的任务会频繁引起睫状肌收缩，睫状肌负责看近处的东西，如果它们绷紧的时间过长的话，那么在任务完成后它们就很不放松。有许多调查研究都表明，从事过多的需要近距离注视的工作会导致眼睛近视。

当你观看3D图片时，大脑会将右眼看到的图像和左眼看到的图像合并成一个三维图像（stereopsis，该词来源于希腊语），三维图像是使用两只眼睛看东西时深度的表现。

眼睛聚焦于某一图像时，调节晶体形状的肌肉和控制眼睛聚焦的肌肉之间联系紧密，通常这两套肌肉会一起工作。但在看3D图片时，这些肌肉必须要在某种程度上实现独立调节，从而变得更柔韧、适应性更强、更放松，进而有益于视觉系统。3D图片还可

# 3D图片将如何改善你的视力

以放松大脑，增强眼睛和大脑之间的联系，充分开发我们的视觉潜能。

## 3D图片可以缓解电脑引起的视觉疲劳

现在没有电脑的生活是无法想象的。有超过1/3的美国人经常使用电脑，其中有超过一半的人感觉眼睛疲劳、头痛、视力模糊，并且还有其他由于持续使用电脑而导致的视觉症状。人们忘我地沉浸在工作当中，或在网上冲浪，或沉浸于游戏中，通常在电脑屏幕前连续坐上好几个小时。想要眼睛保持健康并正常工作，我们需要看不同距离的景物，并且眼睛也需要放松。过长时间的近距离注视会让我们的眼睛不堪重负，而且还会导致其他问题，如身体疲劳、工作效率降低，等等。

如果你出现了以上症状的话，你可以采取一系列方法来减轻眼睛疲劳，例如改善办公室的环境、调整你的姿势、使用专门为电脑操作者制作的减轻疲劳的眼镜、给电脑装上特殊的防护屏，当然还包括看3D图片。

我们知道长跑后我们的肌腱会感到酸痛，同样眼部肌肉在过度使用后也会感到疲劳。当我们过长时间沉浸在一项需要近距离注视的任务（比如在电脑前工作）中，有些眼部肌肉（包括控制眼睛晶状体的睫状肌和控制眼睛聚焦在一个对象上的眼外肌肉）会超负荷工作。长此下去，这些肌肉就会厌倦或者习惯了待在同一位置。

观看3D图片为什么能帮助减轻电脑引起的眼部

疲劳呢？这是因为要看到隐藏的三维图像，眼部肌肉需要朝与以往看事物相反的方向工作，这就给了眼部肌肉一个重新获得平衡的机会。同时，要想看到隐藏的图像，还需要双眼相互协调，以一种更放松的方式来看东西。长时间观看3D图片，能够帮助你恢复使用过度的眼部肌肉的柔韧性，并大大减轻使用电脑所引起的眼部疲劳。

## 观看3D图片与快速阅读

堆在桌子上的一堆堆的资料，收件箱里数不尽的电子邮件，堆放在床头的专业杂志，还有晨报。我们每天要进行分类处理的文字信息的量实在是太大了。

如果你可以利用3D图片来提高阅读速度，情况会发生什么改变呢？如果你可以做到1分钟看25 000个字或更多，情况又会怎样呢？

3D图片可以帮助你进入一种放松的状态，从而更容易地发掘大脑的扩展能力，例如对页面进行“精神上的”影印。当观看3D图片时，你的眼睛将在不知不觉中掌握一种温柔的聚焦方式，视觉信息直接被下意识的大脑层面所吸收。而与之相对的是硬聚焦——我们通常看印刷材料的方式——通过有意识的大脑层面传送不连续的信息片断。使用这种温柔的聚焦方式，你就不再是慢慢地识别单个字或词组，而是马上注意到整个页面。

## 3D图片和视觉技巧

也许你拥有像超人一样的视觉才能，视力超群，

或者至少可以清楚地看到很远处的景色。你本想锻炼锻炼自己的三维视觉肌肉，于是拿起了这本神奇的书，结果却发现自己的视力并不像你所想象的那样完美。

3D图片并没有和你玩捉迷藏。要想看到图像，你的双眼必须协调一致共同工作（双目视力）。许多人并不知道其实他们的一只眼睛是“闭上”的，这主要是因为大脑认为这只眼睛接收到的信息是矛盾的，而另一只眼睛就接管了这只眼睛的工作，结果经常是看近处的东西变得模糊，或者偶尔出现复视。许多人都将这归咎于眼睛的疲劳，其实不然。

3D图片是一种非常有兴趣的改善视力的方法。一位26岁的会计师向我诉苦，说他在早上可以看得非常清楚，而经过了8个小时的工作后，他感到眼睛疲劳、不舒服，视力变得模糊。于是，我建议他每天

抽出20分钟时间看3D图片，并且定时休息、放松眼睛。后来，他的双眼协调性和聚焦能力果然提高了，可以更舒适有效地协调工作，而眼睛的疲劳感也消失了。

现在是时候做“眼睛体操”了。当你观看3D图片时，请记住深呼吸，并且不要忘记眨眼睛；隐藏的图像会变大，深度会增加。如果你想使练习更具挑战性，你可以改变自己和图片之间的距离。移动图片，使图片离眼睛稍微远些或近些，闭上眼睛然后再睁开。图像马上出现了吗，还是看不到了？如果图像不见了，请注意你的眼睛和大脑需要怎样做才能重新看到图像。

看5分钟的3D图片后，让你的眼睛休息一下，做一做手掌抚摩眼睛的练习，然后再观看图片。

# 观看3D图片的功效

### 观看3D图片和大脑

当你对图片凝视越来越久时，你会很自然地让大脑放松，视力也会变得柔和。突然，就像变魔术一样，隐藏的图像开始出现了。“我看到了！”你高声喊了起来，变得异常高兴，同时还感觉到和世界的联系增强了。

3D图片真的能影响你的情绪，使你变得更冷静或更幸福吗？这听起来像是一个被夸大的论断，但事实上研究已经表明这些图片具有正面积效的效果，可以减轻压力。看这些图片是一件非常有趣的事情，而且观看这些图片还可以改变你大脑里的化学物质的分泌。这是因为你的眼睛和大脑不得不协同工作，从而进入观看隐藏的图像所需的温柔聚焦的注视状态。

在试验中，研究者们研究了人们观看3D图片时的脑部情况。当研究对象发现了隐藏的图像后，脑电图记录下了更多的阿尔法波，阿尔法波是一种出现在像沉思这样的放松状态下的脑部活动。事实上，观看3D图片的技巧和许多东方宗教里所说的沉思步骤非常相似。有些人认为阿尔法波的增加可以让人感到更平静，更易于接受外部世界，也更具创造性。

所以，为了使你的大脑感到快乐，请每天花10

分钟看本书后面的3D图片吧。除了能够获得乐趣外，还能让你的大脑进入高阿尔法状态。

### 观看3D图片和直觉

你有没有过这样的经历：某一天你突然想起了多年没有联系的一个人，而他那天突然就给你来电话了？或者某一天你正站在赛马场的跑道旁，突然有一种某匹马会赢的“感觉”，尽管大脑的逻辑感告诉你把赌注押在那匹马上你准是疯了，但结果那匹马真的赢了。这些事情仅仅是巧合吗？或是幸运？还是你的直觉在告诉你“听我的”？

每个人都拥有这种直觉力，但是大多数人仅仅只触摸到天生的直觉力的表面。直觉是意识的一部分，是意识和所有存在的联系纽带。

即使你认为自己天生没有直觉感，但还有一个好消息：你可以培养这种能力。

直觉的关键在于存在。当你真正地“存在”于当前时，你没有在“思考”过去或将来，那么此刻你的智力没有被占用。这种没有被占用的状态可以让你触摸到直觉。“存在”到底是什么意思呢？当你注意到美的时候，当你产生一个有创意的想法的时候，当你

停下脚步听一个孩子笑的时候，你是存在于当前的。真实的存在是永恒的，并伴随着许多感觉，包括惊奇、快乐、平和、沉静和醒悟，等等。

人们在观看3D图片时便能感受到存在。当你观看时，试着注意一下你的想法，你的大脑是不是不像平常那样乱想个不停了。请从每张图片至少看1分钟开始吧。

下面是使用本书第92页上的“迷宫”3D图片来进行一次直觉练习的指导说明。

一旦你看到了隐藏的图像，让你的眼睛慢慢地跟随迷宫中凸起的线条所形成的通道前进。从迷宫的最外面开始，直到你到达图像的中心。当你随着通道一路走过，你会感到你的身体进入了一种沉思状态。当到达迷宫的中心时，让你的眼睛在那里停留一小会儿，体会一下自己的感觉，看看你会有什么样的想法。也许你能感觉到有些事会发生，有些事可能没有发生。这是一次关于存在的练习，通过做这种“存在于当前”的练习，可以使你的直觉不断得到提高。

### 观看3D图片和内心的平静

我们都曾有过内心不平静的时候，那时所有事情都好像在与我们作对。看看下面这个很可能出现的场景吧：在办公室里度过了忙碌的一天，然后经过拥堵的路段后总算到了家，然而到家后，你发现孩子们不听话，这时你的头开始疼了，你真希望释放一下内心的压力。就在早晨你还感到片刻的宁静，现在都到哪儿去了？你怎样才能回到那种平和的状态呢？

说得对，是观看3D图片的时间了！

观看3D图片有助于发展身心统一的基本功能。当人们观看3D图片中所隐藏的图像时，会感受到片刻的融合：身体的、大脑的以及精神上的能量汇合在一起，产生一种具有积极意义的健康幸福的感觉。

如果大脑长期处于烦躁不安的状态，身体的健康也会受损。观看3D图片是一种更为深刻的观看方式，它有助于让烦乱的大脑安静下来，减轻长期烦躁不安所产生的坏影响。

观看3D图片还会对一种特殊的神经传递素产生影响，当人们体验到“内心的平静”时，身体就会释放出这种神经传递素。当我们进入顿悟状态时，神经传递素5-羟色胺的分泌会增加，我们会很自然地表现出兴高采烈。

5-羟色胺水平的增加会明显影响我们的感知。所有平衡的情绪状态，如幸福和快乐，都和正常的或较高的5-羟色胺水平相关。而缺乏安全感、愤怒、害怕、沮丧等其他不安的情绪状态，则和低水平的5-羟色胺相关。当5-羟色胺水平比较高时，我们会感受到一种清醒状态下的满足感，这种感觉就和我们看到3D图片里隐藏的图像时的感觉一样。

### 观看3D图片和爱

现在已经证实了3D图片有助于发展视力技能。你知道观看3D图片还可能唤起爱的感觉吗？

视力包含了观看者和被观看者之间的动态关系。被注视的人或事物会因为我们的注视而发生改变。现

代物理学已经证明，即使是最小的物质粒子在被观察时也会改变它们的行为。这真是不可思议，仅仅通过看这个动作，每件事物都会改变的。

当我们学习用爱的眼睛看事物时，我们的大脑会发生某些生物化学变化。大脑里的某些化学物质，如多巴胺、去甲肾上腺素和催产素，这些物质都是神经传递素。神经传递素是神经元释放出来的化学物质，它们的作用之一是触发对其敏感的其他神经元形成一连串的连锁反应，然后不同的神经元会依次触发控制所有状态（从激素的分泌到情绪和血压等）的化学物质。

基本来说，多巴胺的作用是让我们感觉不错。去甲肾上腺素的作用是触发肾上腺素的分泌，肾上腺素可以让我们为飞行或搏斗做好准备，它也可以让我们产生令人眩晕的恋爱感觉、心脏急速跳动，以及紧张害怕时那种想呕吐的感觉。可以说去甲肾上腺素给予我们真正享受生活的能量。催产素，也被称为爱情激素，会激发和异性发生联系的愿望。

现在知道了观看3D图片时这些化学物质可能会被激发，你是不是觉得很有趣呢？我想会的。这可能就是我们看到隐藏的图像时会觉得充满能量，并感觉很好的原因了。

所以，请记住，不要只是四处游走去寻找爱，也试着用爱的眼睛去看。当你观看下面的图片时，深呼吸，放松，微笑，用你的心来“看”。

### 观看3D图片和运动

你希望提高在周末垒球联赛中的击球率吗？或

者使你在高尔夫比赛的总杆数减少几杆？或者使你的网球提高到一个新的水平？视力与速度和力量一样，对于你的运动成绩也至关重要。

协调性、专注度、平衡性和准确性都是在运动中运用的和视力相关的技能。视力影响着你的击球率、传球成功率和罚球命中率。

当你为一项运动进行锻炼时，你可能会锻炼耐力、力量、肌肉的伸缩性和身体的灵活性。但是，现在的教练和眼科医生将告诉你，你也需要锻炼你的视力。视觉系统良好的耐力、灵活性和调节功能有时会在瞬间给你提供契机，使你从所在的运动领域里脱颖而出。多项研究表明职业运动员的视觉能力比非运动员要好得多，良好的视觉能力使他们能够比别人领先一步，并且在复杂的视觉情况下做出更快的反应。其中，运动员的立体视觉（深度感知）能力比普通人要好很多。

深度感知能力在许多项运动里都是最关键的视觉技能之一，运动员主要依靠深度知觉判断物体的距离和速度。所以你的深度感知能力越好，对于呼啸而来的棒球你就会看得越清楚、越准确。

职业运动员和他们的教练发现视力对于运动的表现影响很大，它甚至可能是区分好运动员和杰出运动员的一个关键因素。例如，职业体协选手的立体视觉测试得分要比小俱乐部联合会选手的得分高。

书中有些图片将帮助你增强你的立体视觉，提高你的深度感知能力。让你下一次打网球、踢足球或投篮时，做到“眼随球动”。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3D图片与视力 .....       | 8  |
| 3D图片将如何改善你的视力 ..... | 11 |
| 观看3D图片的功效 .....     | 14 |

|               |    |
|---------------|----|
| 立体时间.....     | 1  |
| 紫苑.....       | 2  |
| 划分伦敦.....     | 3  |
| 三叶草(1) .....  | 4  |
| 花浪.....       | 5  |
| 水果与蝙蝠.....    | 6  |
| 樱花.....       | 7  |
| 皇冠.....       | 8  |
| 埃及壁画.....     | 9  |
| 脚步.....       | 10 |
| 立体循环.....     | 11 |
| 日晷.....       | 12 |
| 湖光.....       | 13 |
| 头像.....       | 14 |
| 六边形与正方体.....  | 15 |
| 庭院.....       | 16 |
| 王与王后.....     | 17 |
| 格子.....       | 18 |
| 点的爆炸.....     | 19 |
| 花与twist ..... | 20 |
| 未雕琢的钻石.....   | 21 |
| 蜻蜓的火花.....    | 22 |
| 约翰的花园.....    | 23 |
| 泡泡.....       | 24 |
| 飞舞的蝴蝶.....    | 25 |

|            |    |
|------------|----|
| 烟囱.....    | 26 |
| 彩色的滤网..... | 27 |
| 龙灯.....    | 28 |
| 发光的水.....  | 29 |
| 混放的蔬菜..... | 30 |
| 彩色尖刺.....  | 31 |
| 海星之家.....  | 32 |
| 男女.....    | 33 |
| 蜜蜂.....    | 34 |
| 隐藏的图案..... | 35 |
| Go .....   | 36 |
| 烟火.....    | 37 |
| 花簇.....    | 38 |
| 脚印.....    | 39 |
| 蜗牛.....    | 40 |
| 金色的天空..... | 41 |
| 金鱼.....    | 42 |
| 石头爆炸.....  | 43 |
| 颅相学者.....  | 44 |
| 起飞和降落..... | 45 |
| 神庙.....    | 46 |
| 心中心.....   | 47 |
| 心的悸动.....  | 48 |
| 露台.....    | 49 |
| 守卫者.....   | 50 |

|               |    |                 |     |
|---------------|----|-----------------|-----|
| 海马·····       | 51 | 三部曲(2) ·····    | 77  |
| 机器立体图·····    | 52 | 五环·····         | 78  |
| 盒子中的盒子·····   | 53 | 岩画·····         | 79  |
| 蝴蝶·····       | 54 | 艾属螺旋·····       | 80  |
| 凯尔特结(1) ····· | 55 | 扑克·····         | 81  |
| 喜剧·····       | 56 | 圆环·····         | 82  |
| 色子·····       | 57 | 立方体与圆·····      | 83  |
| DNA ·····     | 58 | 沙漠之花·····       | 84  |
| 螺旋·····       | 59 | 春分秋分·····       | 85  |
| 双螺旋·····      | 60 | 芝士汉堡·····       | 86  |
| 幻想新生·····     | 61 | 金色的旋律·····      | 87  |
| 般若·····       | 62 | 草丛与圆柱·····      | 88  |
| Hello ·····   | 63 | 心中的空白·····      | 89  |
| 热气球·····      | 64 | 沙漠里的洞·····      | 90  |
| 切开的立方体·····   | 65 | 锁住的星星·····      | 91  |
| 错开的球体·····    | 66 | 迷宫·····         | 92  |
| 锁与钥匙·····     | 67 | 官员温基·····       | 93  |
| 神秘的图形·····    | 68 | 相互吸引·····       | 94  |
| 两极·····       | 69 | 加号·····         | 95  |
| 圆圈·····       | 70 | 进出金字塔·····      | 96  |
| 圆柱·····       | 71 | 螺旋——进来还是出去····· | 97  |
| 三叶草(2) ·····  | 72 | 楼梯·····         | 98  |
| 五角星·····      | 73 | 无限(1) ·····     | 99  |
| 大卫之星·····     | 74 | 扭曲的星星·····      | 100 |
| 太阳花·····      | 75 | Window ·····    | 101 |
| 三部曲(1) ·····  | 76 | Words·····      | 102 |