

日本最畅销的视力恢复书，
88.8%的人集体见证有效！

一分钟 视力革命



7个神奇的视力恢复法，
眼睛自然好

(日)今野清志 著 / 赵函宏 译

2014年销量突破20万册

如何拯救恶视力？

你还在用眼罩、眼贴、
特殊眼镜恢复视力吗？



配眼镜、激光手术之前，你还有更好的选择！

别搞错了，“供氧不足”才是视力变坏的主因！

结合中西医原理的视力自疗七招：“拍、揉、按、压、呼吸、映像、冥想”
让身体供氧充足，提升自愈力，不仅视力好，全身都舒畅！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

一分钟 视力革命

7个神奇的视力恢复法，
眼睛自然好

(日)今野清志 著 / 赵函宏 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书详细介绍了“今野式七大视力恢复训练法”，它是在中医学的基础上融入西方医学的精华创新而成，每个人都可以轻松、简单地做到。作者通过不断地摸索和实践，创新了一系列的视力改善方法，结合中西医原理的视力自疗七招“拍、揉、按、压、呼吸、映像、冥想”让身体供氧充足，提升自愈力，不仅视力好，全身都舒畅！具体来讲就是，通过弹跳、按摩、揉抖、拍打、指压、吸气、呼气等这些我们从小就已掌握的自然动作来提升我们的视力，一分钟改善你的视力！

图书在版编目（C I P）数据

一分钟视力革命：7个神奇的视力恢复法，眼睛自然好 /（日）今野清志著；赵函宏译. —北京：中国水利水电出版社，2015.4
ISBN 978-7-5170-3027-0

I. ①一… II. ①今… ②赵… III. ①视力保护—基本知识 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051511号

ME WA I-PUN DEYOKUNARU! By Seishi Konno

Copyright © 2014 Seishi Konno

All rights reserved.

Original Japanese edition published by JIYUKOKUMIN-SHA CO., LTD.

Simplified Chinese translation copyright © 201* by Beijing Createbook Cultural Co., Ltd

This Simplified Chinese edition published by arrangement with JIYUKOKUMIN-SHA CO., LTD. Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing
版权所有，侵权必究。

本书引进版权登记号：图字：01-2015-0999

策划编辑：杨庆川 曹亚芳 责任编辑：邓建梅 加工编辑：曹亚芳 封面设计：周小莫工作室

书 名	一分钟视力革命：7个神奇的视力恢复法，眼睛自然好
作 者	（日）今野清志 著 赵函宏 译
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn
经 售	电话：(010) 68367658（发行部）、82562819（万水） 北京科水图书销售中心（零售） 电话：(010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	创智书装
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
规 格	145mm×210mm 32开本 4.75印张 85千字
版 次	2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	28.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

仅用一周，裸视不及格恢复到通过空乘员测试

本书介绍的“今野式七大视力恢复训练法”是在中医学的基础上融入西方医学的精华创新而成，每个人都可以轻松、简单地做到。

如今随着网络技术的不断发展，社会变得越来越便利。但是，同时这这也是一个让我们的眼睛超负荷工作的时代。每天，我们的视力都会因此而不断下降。

不仅眼睛如此。作为动物的一种，为了生存，我们都具备自己的五感。但是，如今这些感知能力都在被逐渐地削弱。它们开始变得迟钝，甚至开始消失。

为了遏制这些现象的进一步恶化，我摸索和创新了一系列的视力改善方法。具体来讲就是，通过弹跳、按摩、揉抖、拍打、指压、吸气、呼气等这些我们从小就已掌握的自然动作来提升我们的视力。



实际上，这些视力恢复法均源于我对一位患者实施的一系列治疗。详细内容我将会在书中具体讲解，在此先做一个简单的介绍。

该患者当时的视力不足0.01，眼前的事物基本上都处于模糊不清的状态。他访遍全国各地医院都未能得到很好的治疗效果，最后医生和他本人都失去信心、放弃了治疗。

某一天，在我的治疗所。

“啊！钟表！”他指着5米开外墙上挂着的钟表兴奋地叫道。在此之前，他根本看不见那块表的存在。可就在那一刻，他看见了！

“真的吗？！真的能看见吗？！”我不敢相信眼前的事实，如此反复地确认。

没错！仅通过一次短暂治疗，他居然看见了墙上钟表的存在！

那一瞬间，我深深地感受到了人体所具有的自愈力是多么地强大！

此后数十年，我不断地在当时的实践基础上进行钻研，陆续编创了一系列简单而又有效的视力恢复法。在本书中，我将一一为大家介绍。

我希望自己的这些研究和实践成果，能为那些已经放弃治疗的视力障碍患者提供帮助，也希望更多的人都能够





提高对视力恢复问题的关心和重视。同时，也希望大家都能够真切地感受到人体所具有的自愈力的强大。

通常来讲，当视力下降之后，我们可以通过配戴眼镜或者隐形眼镜、亦或可以通过做手术的方式将其提升。这样一来，视力障碍问题就不会困扰我们的日常生活。

但是，对于从事某些特殊行业的人来说，他们则不可以借助这些方式，而是必须恢复裸眼的正常视力水平。例如，飞机的飞行员和乘务员就是如此。

一天，我的诊疗所来了一位22岁的纤瘦高挑的女性患者（优子女士，化名）。当时，她正在接受飞机乘务员的一系列考试，笔试和面试都已顺利通过，唯有视力测试这一项却总也无法达标。

要是飞行员或是空乘服务员的话，其裸眼视力至少不得低于0.1，否则就无法通过测试。而且，测试时根本不允许佩戴眼镜或隐形眼镜，原则上必须是裸眼接受测试。这是因为他们的工作关乎乘客的性命问题，因此必须要求能够用自己的裸眼观察到机舱后部的乘客状况。

在距今20多年前，全世界曾一度盛行PK法、Rk法和PRk法等一系列类似于激光手术的视力矫正法。但是，如今10年、20年过去了，当时接受此类手术的数百万患者其视力突然开始下降，使之成为了一个严重的社会问题。

由此可见，航空公司要求飞行员和乘务员具备良好的裸眼视力，这也是具有一定道理的。然而，当时优子女士的左右眼视力均为0.05。

实际上，当视力低于0.1的时候，我们的视神经就会变细，随之其向大脑传达信息的性能就会减弱。而且，一旦具有察看事物功能的视网膜细胞发生显著劣化，这时候要想恢复视力就会变得极为困难。

优子女士的视力测试定在一周之后。通常来讲，要在一周之内双倍地恢复视力，这是绝对不可能的事情。然而，此时视力问题已然成为了决定她人生命运的重大关卡。

由于家住距东京较远的爱知县，优子女士无法每天前来诊疗所接受治疗。于是，我只能要求她在一周内拼命地尝试以下方法：揉抖法、拍打法、按摩法、呼吸法、指压法和冥想法。同时告诉她，以上所有这些方法，必须每天坚持。

通常，在这些方法当中，仅揉抖法和拍打法这两种方法就可以通过促进血液循环很大程度地改善视力。但是，在如此紧急的状况下，必须要加入其他医疗机构都未使用过的冥想法。

大脑可以记忆我们曾经看见过的东西，冥想法就是要很好地唤醒那些过往的记忆。



也就是说，通过在大脑中呈现自己视力正常时所看见过的那些景色或情景，以此来唤醒我们对那一时刻的回忆。这样一来，大脑就会放松眼部肌肉，以便让过往记忆得以再现，随之我们就可以重新看清眼前的事物。

“所有眼下能做到的事情，我都已告诉了你。你一定要坚持去做！”我再三叮嘱。

就这样，依照我的嘱咐，该患者每天都坚持进行眼部肌肉按摩，并且尝试了我所提倡的冥想法。于是，一周之后，她的视力居然从当初的0.05飞跃到了0.2，并且成功地通过测试！

所以，看过该书之后，大家都可以简单地通过书中所讲的“一分钟训练法”成功地改善自己的视力！

尝试一次，您会觉得感觉良好；继续坚持，您就会完全信服！所以，请大家务必将这些训练法作为一种生活习惯保持下去！

我想，每个人都希望自己能够健康、长寿，同时也希望自己能够永远地保持良好的视力。七大视力恢复训练法，一定会帮助您实现这一愿望！

从今天起，就让我们开始恢复自己的视力吧！

前言 仅用一周，裸视不及格恢复到通过空乘员测试

第1章 用眼过度、视力恶化已是全球性问题

视力恶化，年轻人最为严重	3
近视并不遗传	5
20-40岁年轻人的青光眼在不断增加	7
干眼病是一种很可怕的疾病	10
并不存在“老花眼”这回事	14
飞蚊症，对症治疗可以恢复视力	16
近视、老花眼和白内障的简单病理	18
“原因不明”或“老化”是眼科医生的口头禅	21
做激光手术前，先改善血液循环	23
眼睛是仅次于心脏的“劳模”	25



最为重要的眼睛，却在遭受最为粗鲁的待遇 27

第2章 视力不好，先解决供氧不足的问题

视力障碍的最大原因——供氧不足 31

血液循环不畅，疾病就会来访 35

充足的供氧有助于注意力的提高 36

“今野式治疗法”的开创机缘 38

大脑也在“看东西” 44

为何疲劳和压力会导致视力下降？ 46

请相信我们人体的自然治愈力！ 49

切记不要用药过度！ 52

在美国，眼睛的治疗与视力恢复由不同的医生负责 55

眼科医生都来“取经” 58

88.8%的人见证视力改善的惊人效果 60

第3章 七大视力恢复训练法，一分钟改善你的视力

今野式七大视力恢复训练法 67

训练法①——拍打法 69

眼部拍打法 69

手臂拍打法	73
腿部拍打法	73
手指头拍打法	73
训练法②——揉抖法	75
训练法③——按摩法	77
眼部上方按摩（上眼窝框、眉毛、眉毛上方）	77
眼部下方按摩	77
训练法④——指压法	80
眼部穴位按压	80
耳部穴位按压	82
训练法⑤——呼吸法	84
训练法⑥——映像法	86
训练法⑦——冥想法（脑疗法）	89

第4章 深呼吸和弹跳运动可以提升视力

零副作用的“今野式训练法”	93
深呼吸和弹跳运动都是提升视力的好方法	95
眼睛的健康状况由肝脏来决定	97
不花钱锻炼呼吸功能的“饮料瓶法”	99



一分钟视力革命

7个神奇的视力恢复法，眼睛自然好

弹跳运动可以改善肠胃僵化、提升视力	102
让内脏出汗，提高自律神经功能	104
良好的坐姿有助于视力的提升	107
肠胃按摩有助于视力提升	109
可锻炼眼肌的“眼睛俯卧撑”	111
隐形眼镜请只在必要时佩戴	114
让我们爱上胡萝卜吧！	116
充足的睡眠有助于视力恢复	119
生活习惯的调整方法	121

第5章 视力提升，全身的健康都会改善

视力提升会促进大脑发育	125
视力提升会增强人体运动力	128
挑战飞行员考试的患者	129
视力训练法的美容效果	131
视力提升会全方位地增进人体健康	133
后 序	136

第 1 章

用眼过度、
视力恶化
已是全球性问题



视力恶化，年轻人最为严重

中国是世界上屈指可数的“近视大国”。

据抽样调查统计，中国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位，小学生近视率为28%，初中生近视率为60%，高中生近视率为85%，大学生近视率为90%。中国近视患者占全球的33%，高出世界平均水平10%。截至2013年，中国戴眼镜的人数接近4亿。

近年来，视力在0.1以下的高度近视者越来越多，视力低下的低年龄化现象也越来越严重。同时，随着近视人口的不断增多，患有其他眼病的人数也在呈现爆发趋势。

据调查，在日本，多达4000万以上的人口或多或少地患有某种眼病。大家知道，国土面积位居世界第二的加拿大，其总人口方才3400万。中国每年有上千万患有近视、弱视、散光等眼科疾病的儿童需要治疗。由此可见，患有



眼病的人数是多么地庞大！

尽管如此，很多人却认为“眼睛近视也是没有办法的事情”、“年龄大了，自然就会眼花”。同时，当视力下降时，他们只会想着通过佩戴眼镜或者隐形眼镜来解决问题。