

# 視力 當然可以 回復！

重建眼睛健康、  
激發大腦活力的  
「中川式視力回復訓練」



日本  
視力健康中心  
所長

中川和宏 著  
胡慧文 譯

「看見物體的是大腦，不是眼睛」

「眼腦並用」的治療新思維，最能恢復、維持視力健康。

30 個簡單好玩的小遊戲，

讓你眼睛發光、頭腦靈光，

揮別：近視、老花眼、青光眼、白內障  
飛蚊症、視網膜剝離或乾眼症！



# 視力當然可以回復！



重建眼睛健康、  
激發大腦活力的  
「中川式視力回復訓練」

日本  
視力健康中心  
所長  
中川和宏 著  
胡慧文 譯



# 視力，當然可以回復！

重建眼睛健康、激發大腦活力的「中川式視力回復訓練」

作者 中川和宏  
內文插畫 桂 早真花  
封面插畫 @niki  
譯者 胡慧文  
特約日文編輯 李敏華  
美術設計 陳瑀聲

總編輯 蔡幼華  
主編 黃信瑜  
責任編輯 何喬  
發行人 洪美華  
行銷 張惠卿、莊佩璇、黃子嫣  
讀者服務 黃麗珍、洪美月、陳侯光、巫毓麗

出版 新自然主義  
幸福綠光股份有限公司  
地址 台北市杭州南路一段 63 號 9 樓  
電話 (02)23925338 傳真 (02)23925380  
網址 www.thirdnature.com.tw  
E-mail reader@thirdnature.com.tw  
電腦排版 中原造像股份有限公司  
印刷 中原造像股份有限公司  
初版 2012 年 11 月  
初版十七刷 2013 年 4 月  
郵撥帳號 50130123 幸福綠光股份有限公司  
定價 新台幣 250 元

ICHIBAN YASASHII SHIRYOKU KAIFUKUHÔ

Copyright © 2009 by Kazuhiro NAKAGAWA

Illustrations © 2009 by Samaka KATSURA

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.  
through Japan Foreign-Rights Centre / Bardou-Chinese Media Agency

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

ISBN 978-957-696-720-7

總經銷：聯合發行股份有限公司

新北市新店區寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓

電話：(02)29178022 傳真：(02)29156275

國家圖書館出版品預行編目資料

視力，當然可以回復！／中川和宏著；胡慧文譯

一初版．一臺北市：新自然主義、幸福綠光

2012.11

面：公分

ISBN 978-957-696-720-7 (平裝)

1. 眼科 2. 眼部疾病 3. 視力保健

416.7

101020687

## 回復視力與眼睛健康

視力當然可以回復！問題是你做？或不做？

請相信自己一定辦得到！

### 第一章 你最在意的視力問題，我來回答

- 30 視力回復可以改善到什麼程度？
- 32 視力在不知不覺間變差了。但它為什麼會變差呢？
- 35 除了用眼過度外，還有其他造成近視的原因嗎？
- 38 視力回復後，會再度惡化嗎？
- 39 學校和公司的視力檢測說我是0.5，眼科檢查說是0.2，眼鏡行又說是0.6，到底我真正的視力是多少？
- 41 我與孩子都是遺傳性近視，這樣還有救嗎？
- 42 老花眼也能恢復視力嗎？

- 45 罹患近視、散光、斜視或弱視時，該怎麼辦？
- 48 近視太深會有視網膜剝離的危險？
- 52 近視矯正手術的真相
- 54 究竟「原因不明的視力不良」是什麼？

## 第二章 利用眼鏡與隱形眼鏡回復視力

- 60 眼鏡和隱形眼鏡真討厭……
- 61 不要讓眼鏡繼續加深度數
- 62 能回復視力的眼鏡和隱形眼鏡
- 63 眼鏡與隱形眼鏡的配鏡度數重點
- 63 軟式隱形眼鏡對眼睛不好嗎？
- 65 摘掉老花眼鏡，老花眼不再惡化！
- 68 【中川所長小專欄】藍莓裡的花青素，不只是對眼睛好，更是美與健康的

萬靈丹！

### 第三章 力抗電腦傷害只要3分鐘，練就不怕資訊社會的火眼金睛

- 72 別氣餒，認清可怕事實，做好萬全防範
- 74 消除電腦造成的頭痛、肩頸僵硬、眼睛疲勞！
- 75 訓練1 在口裡面寫字
- 77 訓練2 3D影像維持法
- 77 訓練3 三角形視點移動及焦點調節法
- 77 訓練4 對比練習
- 79 訓練5 瞬間視力練習
- 79 訓練6 視覺化練習
- 80 訓練7 持續專注力練習
- 81 訓練8 大腦、眼睛與身體的共同作業練習
- 84 一點小用心就可以免受電腦的電磁波傷害
- 86 電腦防護對策決定版
- 86 減輕電腦壓力對策
- 90 工作環境的配置
- 91 辦公桌前的伸展操
- 93 完全遮光讓人獲得片刻舒緩

#### 第四章 簡單眨眨眼、按摩眼周，立即對抗乾眼症

- 96 淚液是不會枯竭的！
- 96 三大類乾眼症，不必依賴眼藥就能治好
- 96 電腦引發的乾眼症
- 97 化妝引發的乾眼症
- 98 空調引發的乾眼症
- 98 製造高品質的淚液
- 100 血液循環促進法有效治療乾眼症
- 101 眨眨眼讓你好舒暢！

#### 第五章 美眼即美顏！重塑你的第一印象！

- 108 眼睛是第一印象的致勝關鍵！
- 108 大小眼、視差大的人，請注意！
- 109 單眼移動訓練
- 110 戴眼鏡或隱形眼鏡的左右平衡訓練
- 111 面部體操鍛鍊表情肌，眼睛炯炯有神、表情煥發神采！

## 第六章 「老花、老臉無法可治」全是一派胡言！

116 「老花、老臉」並不是「老人的眼睛」和「老人的臉」

腦、眼的年齡測驗

121 眼力即腦力，一舉兩得鍛鍊法

122 提升記憶力的瞬間視力訓練

122 強化正確距離感的立體視力訓練

126 「遠視老花」和「近視老花」的簡易訓練法

126 防治近視老花：多一點光訓練

127 防治遠視老花：雙眼平衡訓練

118 【中川所長小專欄】對腦有效，對眼睛就有效！銀杏葉萃取物

促進血液循環

## 第七章 擊退青光眼、白內障、飛蚊症、視網膜剝離等近視合併症！

132 絕對不要成為近視合併症的受害者

133 利用蛋白質、花青素和水來治療飛蚊症

134 增加眼部血流供應，消除青光眼、白內障



## 腦內視力回復篇

開發腦力、活化心性就是回復視力的最短捷徑

- 143 137 眼珠骨碌骨碌轉，保持正確姿勢，就能預防視網膜剝離
- 【中川所長小專欄】把握「麻、豆、帶、菜、香、魚、薯」七字訣，

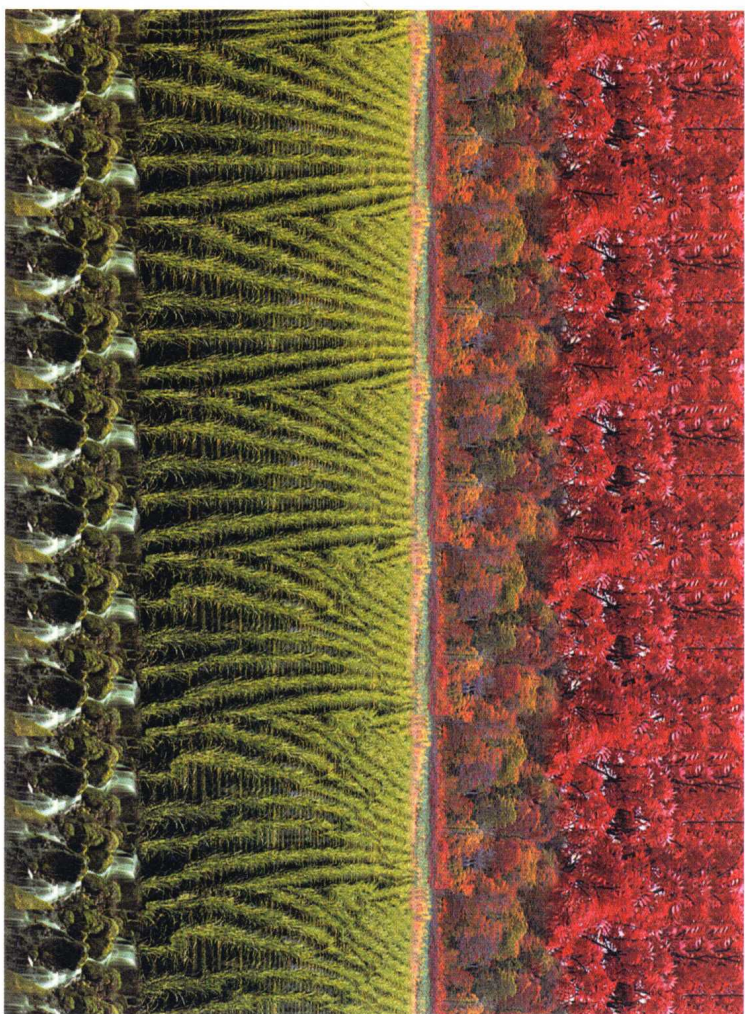
護眼有撇步！

### 第八章 提升腦內視力（集中力、記憶力、想像力）來開發腦力

- 150 保養眼睛，同時活化大腦和心性
- 150 眼睛和大腦的關係緊密
- 152 眼力創造奇蹟
- 153 眼力就是生命力！
- 155 專注力是現在的視力，記憶力是過去的視力，想像力是未來的視力
- 156 腦內視力第一步：如何鍛鍊專注力？
- 持續聚焦能力訓練

156	持續的雙眼協調能力訓練
157	腦內視力第二步：如何鍛鍊記憶力？
158	瞬間視力訓練
160	四字成語訓練
160	腦內視力第三步：如何鍛鍊想像力？
161	距離感訓練
162	色彩訓練
162	空間認識訓練
168	每天10分鐘，眼睛和大腦元氣十足
168	筆與筆蓋訓練
168	乒乓球訓練
170	繩索轉頸訓練
172	逆向閱讀訓練
165	【中川所長小專欄】紅豆杉萃取物讓你告別過敏、異位性皮膚炎！
177	後記 中川式視力回復訓練的全貌

· 本書隨時舉辦相關精采活動，請洽服務電話：(02) 23925338 分機 16  
· 新自然主義書友俱樂部徵求入會中，辦法請見本書讀者回函卡

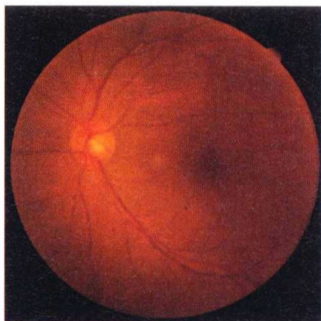


一說到日本山形縣的名產，就是它了！



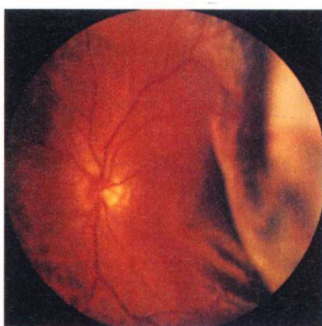
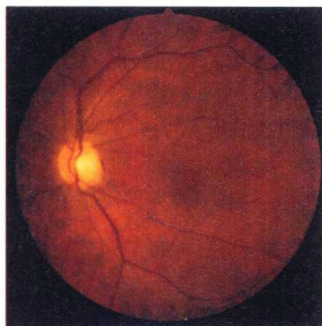
背上有一個或兩個駝峰。

## 你拍過嗎？ 眼底攝影



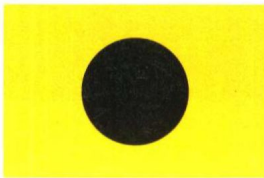
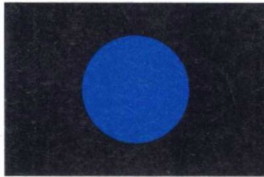
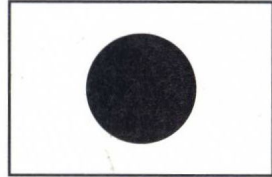
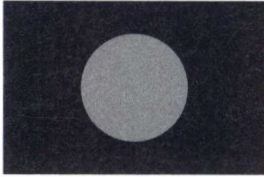
- ① 視網膜血管清晰可見的健康眼睛，其餘不該出現的都沒有出現。

- ② 深度近視、散光者的眼底攝影。由於視網膜變薄，所以會看到透出來的脈絡膜血管，眼睛可以說是處在一種極危險的狀態中。



- ③ 視網膜剝離患者的眼底攝影。右側發白的部位就是完全剝離的視網膜，由於剝離範圍波及黃斑部，患者幾乎已經失去視力。

# 對比色樣本





# 視力當然可以回復！



重建眼睛健康、  
激發大腦活力的  
「中川式視力回復訓練」

日本  
視力健康中心  
所長  
中川和宏 著  
胡慧文 譯



## C

### 敬致讀者

1. 視力回復訓練的實際效果，因個人狀況而異。
2. 有視力困擾者，在進行視力回復訓練前，請先洽詢醫師意見。



## 回復視力與眼睛健康

視力當然可以回復！問題是你做？或不做？

請相信自己一定辦得到！

### 第一章 你最在意的視力問題，我來回答

- 30 視力回復可以改善到什麼程度？
- 32 視力在不知不覺間變差了。但它為什麼會變差呢？
- 35 除了用眼過度外，還有其他造成近視的原因嗎？
- 38 視力回復後，會再度惡化嗎？
- 39 學校和公司的視力檢測說我是0.5，眼科檢查說是0.2，眼鏡行又說是0.6，到底我真正的視力是多少？
- 41 我與孩子都是遺傳性近視，這樣還有救嗎？
- 42 老花眼也能恢復視力嗎？

