

<<12周摘掉眼镜恢复视力>>

图书基本信息

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

### 前言

视力对我们每个人都很重要。

当视力失去平衡、变得模糊和不健康时，我们即希望能通过一些办法来改变现状。

本书就为你提供了一条路径——一次你能学习并且恢复你的全部视力功能的旅程。

很多人希望摘掉眼镜，能够有一个好的视力，而这种可能性是存在的。

在过去的几十年中，成千上万的人在眼科医生和不断发展的验光技术的帮助下，最终摘掉了眼镜。

对许多眼科医生来说，正确地验光配镜成为对付模糊视力的唯一方法。

眼镜用来补偿或矫正近视眼、远视眼、散光、老花眼和斜视。

老花眼是因为眼球的晶状体随着年龄的增长逐渐变得大而僵硬的结果。

它并不是像我们一直所认为的那样，是老年人不可避免的一种眼疾。

虽然随着年龄的增长，晶状体的韧性会降低，但是屈从于老花镜这个拐杖，只会导致视力健康状况的弱化。

其实，只要我们掌握一定的相关知识和练习，老花眼是完全可以预防的。

而斜视是眼睛肌肉长期紧张造成的，它也可以通过自然方法来缓解。

有时候，在戴眼镜若干年后由于不常用处于弱视状态下的眼睛，大脑的一些部位就需要重新被唤醒，这种大脑的重新复苏将促进视力的新生。

很多受益来源于你自身视觉过程的培养。

释放压力至关重要，它能使你在学习和工作领域有更好的视力功能，甚至对由于视力失衡而造成的疼痛和不适也有所缓解。

同时本书中提供的各种练习也适合带到你的家庭生活和工作环境中去。

我们的眼睛都要受周围环境的影响（比如光线、录像机和计算机的使用等等），而且视力常常会为此付出代价。

所以，这本书是针对每一个人的，书中的观点适用于任何地方，无论你戴眼镜与否。

本书是按顺序和节奏设计的，目的是为你建立一种全新的习惯，从而取代以往的陋习。

当然你也可以深入研究本书中任何一处你喜欢的章节。

也许有一天，你希望改变你的视觉能力；也许有一天，你希望完善你的视觉敏锐度。

那么，书中对于那些很安心于跟随一定模式的人群，提供了一套训练计划以供学习。

而与此同时，我们鼓励在理解各种练习原理的情况下，你能够达到自己创立计划的水平，将自建的计划融入自己的生活方式、理想和娱乐之中。

你能创造的生理结果是：1. 更好的视觉敏锐度，直至摘掉眼镜。

2. 眼睛能够与各种距离进行联络。

3. 提高视力感知的速度。

4. 提高眼睛对颜色的感觉和感知。

5. 预防视力模糊。

6. 提高视觉深层感觉。

7. 激励正常的身体自愈。

进而你能创造的其他层次的结果：1. 通过活动左脑（视觉）部分来提高学习能力。

2. 由于右脑通过视觉得到帮助，所以可以提高智力（联想和分析能力）。

3. 更活跃的记忆，基于视觉形象能力的提高。

4. 因为通过眼睛建立起与人谈话的自信，交流更为广泛了。

5. 创造力和自信的增长，因为你开始培养自身的健康和想像力。

如果你希望在各方面拓展你的视野，无论是从肉体到精神，还是从外部视觉到内心，视力的改变都将成为你一次精神的探险。

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

### 内容概要

最简单、最方便、最科学的新方法

本书用清新明快的文字，着重从精神、心里方面阐释了各类屈光不正的形成原因，并用行为治疗的方法帮助人们，用日常的闲暇时间，通过运动、想象、太阳、光线、色彩等简单易行的方法，逐渐摘掉眼镜，恢复明亮的目光。

后一部分，则详细叙述了儿童的各个发育期视力保健的方法，帮助年轻父母正确对待孩子的视力发育，拥有良好的视力习惯。

本书所提出的新方法、新思路，经练习后可使心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳减轻，假性近视还可恢复视力。

本书的有效阅读与使用，在美国、中国和其他国家地区出现了这样的情况：  
读者或摘掉眼镜；或周期不同地更换了度数小的眼镜。

<<12周摘掉眼镜恢复视力>>

作者简介

爱德华·索夫博士  
美国芝加哥眼科医院院长、全美眼科协会会长。

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

### 书籍目录

作者简介

这本书给予教师的帮助

前言

1 热情地与学生打招呼

2 写一封自我介绍信吧

3 明确课堂规则与常规

4 你还好吗

5 亲爱的，让我们靠近些

6 请相信学生

7 坐在哪里合适呢

8 给家长写一张“快乐小纸条”吧

9 让学生给家长也写一张小纸条吧

10 让学生变得更有责任感

11 强调成功，但是不强迫

序言

第1周 视力改善之前

——认识你的眼睛

第2周 贝茨方法基础

——视力与性格

第3周 贝茨方法入门

——简单而有效的的基本方法

第4~5周 视力改善游戏之一

——通过运动和语言来改善视力

第6~7周 视力改善游戏之二

——通过想像来改善视力

第8~9周 视力改善游戏之三

——通过光线和色彩来改善视力

第10周 融会贯通法之一

——绘画游戏

第11周 融会贯通法之二

——开启你的左右脑

第12周 融会贯通法之三

——调动你的左右眼

12周之后 当贝茨方法成为一种习惯

附录一 贝茨博士阅读用眼习惯建议

附录二 贝茨博士儿童视力保护建议

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

### 章节摘录

第8—9周：视力改善游戏之三——通过光线和色彩来改善视力我们是太阳系的孩子。

作为日间动物，我们在日光下看得最清楚。

由于长期住在室内，我们被更多地剥夺了眼睛接收的自然光线，我们的眼睛就更多地丧失了它们的视觉反应能力。

每天我们醒来，每天我们注定要有光。

事实上，我们的整个内分泌系统是和太阳光谱的脉搏相调和的。

彩虹的色彩通过影响视丘下部而对我们人类颂唱多样的歌曲，大脑区域控制情感、眼球的大小及其适应性。

透过窗户或太阳镜的紫外线光束进入眼睛，唤醒了脑下垂体腺，脑下垂体腺分泌荷尔蒙，这些荷尔蒙控制生长、新陈代谢、消化和性的表示。

视力失衡的人数比例猛增，恰好和人们从乡村生活向城市生活的移动相吻合。

城市化技术的方便，同时也带来了荧光灯的特殊效果、录像放映设备和坐在封闭安静房间里的生活习惯。

这将由我们来决定是否重新让自己适应太阳，太阳是我们观看能力的源泉和媒介。

我们生理的、精神的和创造性的自身将会繁荣和发展，而不是衰落和暗淡。

一旦眼睛离开拥挤的房间，和慷慨的太阳光玩耍，清晰、生气和光彩将会回到你的眼中。

将阳光游戏结合到我们的工作、嬉戏、运动和日常事物中，我们就实现了这种对太阳的回归。

沐浴阳光游戏将自己舒适地放在一个面对阳光的位置。

闭上眼睛。

开始用你的鼻子铅笔画一个逆时针的圆圈。

继续这样画，直到你的头脑向太阳的温暖和能量开启。

在你画圆圈的时候，向太阳说感谢你，感谢它慷慨的礼物，那礼物就是阳光、色彩和温暖。

想像在天空中的一个圆圈是向日葵。

用你的鼻子铅笔在向日葵上勾画一个流畅的圆圈。

在你围绕向日葵描绘的时候，它的花瓣似乎在按照你运动的反方向旋转。

在光线进入你大脑敞开的大门的同一时刻，你的行动和花瓣合拍的影像将会促进良好的飞快扫视活动。

请求阳光深深地照耀你灵魂的最深处，用洁净的白色光芒来清洗你视觉领地内部，让它来扫除一切隐蔽的地方和缝隙，刷新和更新你的生命。

当你的头脑洁净之后，向下追踪向日葵的茎，直到它在大地上的根部。

想像在你眼前有一个警戒栅栏。

栅栏如同你现在放在鼻子上的羽毛一样是白色的。

栅栏在你的左侧和右侧无限地延伸。

用你的鼻子羽毛从左到右地挠栅栏的痒痒。

如此这般不停地挠痒痒，直到你感到有一种感觉在你的大脑和眼睛里释放。

如果你是远距离的视力模糊，就从近距离警戒栅栏的影像开始，这样你就能够比较容易地想像了（25厘米到1米）。

在这个距离用羽毛扫过栅栏，之后，想像它又移到离你更远的地方。

你就可以在远距离以你的栅栏为终结了。

它可以很大，也可以很小。

如果你的模糊视力是相反的，是由近到远的模糊，那么就从远距离警戒栅栏的影像开始。

逐渐地把你的栅栏靠得越来越近，直到距离你的鼻子15厘米的地方，而且很小？熏就像玩具房子的栅栏。

你可以根据适合自己的情况自由改变颜色和距离，不要总是停留在一个距离上进行想像。

记住要灵活地移动。

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

同时在开始这些游戏时，想像哪里更容易，从较容易的地方入手。

这就是为什么近视眼的人从近处的影像开始，从近向远推动。

远视眼的人则正好相反。

如果你在任何距离视力都模糊，那么就在所有的距离做这个游戏。

想像太阳面前有一架非常高的梯子，向上伸展到天穹，向下深入到地下。

用你的鼻子羽毛从上到下在梯子的横梁上滑动。

当你向下移动时，让梯子向上移。

当你向上移动时，让梯子滑下来。

就像你想像警戒栅栏一样，将梯子移向你的不同距离。

在任何时候伸展和打哈欠，越多越好。

以上这些运动帮助你面对阳光打开你的视觉，并在所有的方向产生飞快扫视活动（在地平线的方向，垂直方向和圆圈状态）。

在彩虹中嬉戏色彩和我们无意识的大脑在交流，每一种色彩都在和我们身体的特定部分对话。

红色是一种鼓舞和巩固物质肉体的颜色。

“我在沐浴阳光，请求太阳的红色光线进入我身体的每一个细胞。

这种红宝石般的光芒正在给予我身体活力和能量。

我的红色血细胞带着过盛的生命力在我的体内流动，我所有的肌肉和器官都被注入了生命力。

红色是温暖的、惬意的和性感的，我被罩在深红色的光芒中。

我沉浸其中，直到一朵健康的、有生气的花朵穿过我的皮肤。

我有红衣主教的得意洋洋，红玫瑰的优雅和落日余辉的荣耀。

”橘黄色是情感的能量。

它是肉体 and 精神的桥梁，是三维感知的中心轴。

情感越坚强，你就越能够成为一个有能量的人。

问题是，一个人能不能处理好情感而又不伤害身体和周围的环境？

用手掌遮住眼睛。

想像你大步走过一个充满阳光，有着明亮橘黄色罂粟花的田野。

当你大步走过，微微点头的花朵轻柔地抚摸你，将你的衣服染成橘黄色。

来到山丘的顶端，你向下望见一个山谷，它像一个从里向外翻的橘子皮。

在这个山谷里，一棵小树和一棵橘黄色的杏树一起安逸地生长。

一匹南瓜颜色的骏马在吃树上的杏子。

它浅黄褐色的鬃毛在阳光中起伏。

刹那间，由于你的出现，它被震惊，黄褐色的马在打响鼻，用它蓝宝石的眼睛注视和评判你。

稍许，你平静下来，在芬芳的空气中深呼吸，向这个生气勃勃的动物敞开思想。

一个声音开始在你的头脑里说话，你认真地听着。

“我是你情感的狂野精神。

我的精神是炽热的火焰，在你身体中间燃烧。

我用我的一生来调和围绕在你身边的色彩的旋转。

.....

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

### 媒体关注与评论

当今，近距离用眼工作越来越多，近视眼的发病率大大增加，给人们的生活和工作带来极大不便。视觉不是眼睛的一种孤立技能，而是与人体的整体活动密切相关，是人的精神和活力的展现。本书从心理学的角度分析了视力异常的原因，说明人的视力是可以通过自身锻炼来保护和改善的，书中提供的游戏和方法将使你在不知不觉中提高视力。

运用书中所讲述的方法，在日常生活中保持锻炼，发挥你的潜能，那么你就会重返清晰的世界。

相信本书能够使戴眼镜的朋友们重塑自我，改变人生。

——北京大学人民医院眼科教授：黎晓新博士：于文贞 该书提出了研究眼科视觉学的新方法、新思路。

它省时有益，经练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视者还可以恢复视力。

——北京中医药大学东直门医院眼科主治医师：许家骏 这本书让我们以更宽泛和全面的方法来看待视觉，对我启发很大。

我现在阅读疲劳后闭上双眼，进行一些想象来活动眼球，缓解眼肌的僵硬疲劳。我还让家人摘掉老花镜，进行“远近摆动和长号游戏”来运动睫状肌，使其更灵活。我和家人总会抽些时间在阳光下散步，去感受美好的生活。

——北京隆福医院眼科主治医师：刘亚玲 《12周摘掉眼镜恢复视力》，是一本能抓住读者的心，并使人从中有所收获的好书。

作为一名眼科医生，不用手术能摘掉眼镜，既是患者的心愿，也是我的心愿。

正是带着这种好奇，再加上明快清新的文字，我一口气读完了全书。

本书着重从精神、心理方面阐述了各类屈光不正的形成原因，并用行为治疗的方法帮助人们，用日常的闲暇时间，通过运动、想象、太阳、光线、色彩等简单易行的方法，逐渐摘掉眼镜，恢复明亮的目光，重拾失去的自信。

——煤炭总医院眼科主治医师：李冬



<<12周摘掉眼镜恢复视力>>

编辑推荐

## <<12周摘掉眼镜恢复视力>>

### 名人推荐

当今，近距离用眼工作越来越多，近视眼的发病率大大增加，给人们的生活和工作带来极大不便。本书从心理学的角度分析了视力异常的原因，说明人的视力是可以通过自身锻炼来保护和改善的，书中提供的游戏和方法，将使你在不知不觉中提高视力。

相信本书能够使戴眼镜的朋友们重塑自我，改变人生。

——黎晓新 于文贞（北京大学人民医院眼科教授）该书提出了研究眼科视觉学的新方法、新思路。

它省时有益，经练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视者可恢复视力。

——许家骏（北京中医药大学东直门医院眼科主治医师）这本书让我们以更宽泛和全面的方法来看待视觉，对我启发很大。

我现在阅读疲劳后闭上双眼，进行一些想象来活动眼球，缓解眼肌的僵硬疲劳；我还让家人摘掉老花镜，进行“远近摆动和长号游戏”来运动睫状肌，使其更灵活；我和家人总会抽时间在阳光下散步，去感受美好的生活。

——刘亚玲（北京隆福医院眼科主治医师）《12周摘掉眼镜恢复视力》是一本能抓住读者的心，并使人从中有所收获的好书。

作为一名眼科医生，不用手术能摘掉眼镜，既是患者的心愿，也是我的心愿。

正是带着这种好奇，再加上明快清新的文字，我一口气读完了全书。

本书着重从精神、心理方面阐述了各类屈光不正的形成原因，并用行为治疗的方法帮助人们，用日常的闲暇时间，通过运动、想象、太阳、光线、色彩等简单易行的方法，逐渐摘掉眼镜，恢复明亮的目光，重拾失去的自信。

——李冬（煤炭总医院眼科主治医师）

<<12周摘掉眼镜恢复视力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>