

<<你可以摆脱眼镜>>

图书基本信息

书名：<<你可以摆脱眼镜>>

13位ISBN编号：9787802031296

10位ISBN编号：780203129X

出版时间：2005-3-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：柳丘山

页数：226

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>

<<你可以摆脱眼镜>>

前言

视力不佳，无疑给我的年轻时代带来了极大的痛苦。

不但日常生活非常不便，它也使我的性格变得落落寡欢，甚至连脸色都不对劲了。

如果诸位的视力欠佳，想必也跟我一样的苦恼。

幸好，我终于克服了那些苦恼。

曾几何时，我的视力居然落到0.08，现在，两眼都维持在了2.0的视力。

我曾经靠练瑜伽术，很有效地恢复了视觉机能。

我不仅自己亲身感受了瑜伽的神奇，有许多人也同样收到了医治的效果，本书也要将他们的事例介绍给读者。

我绝不愿意把这种喜悦占为己有。

但愿普天下的人，都能享受瑜伽的奇效。

至少我想极力表明一件事，那就是靠瑜伽我恢复了视力，而且效果非凡。

但愿视力不好的人，都能体会我的意思。

我上中学二年级时，发现自己的视力逐渐恶化。

凡是雨天或阴暗天气，看黑板上的字觉得十分吃力，总感觉眼前隔着一层薄膜似的。

起初，我以为是疲劳引起的，但后来发现，天气晴朗的时候，我也无法看清楚。

同时，当视线暂时停留在书本的文字上，然后移到黑板上时，我也会觉得黑板上的字一片模糊。

<<你可以摆脱眼镜>>

内容概要

目前100人中就有70人近视，近视已经成为现代最普遍的疾病，而且年龄有逐渐下降的趋势，你想一辈子戴着眼镜过日子吗？

你有没有想过可以摆脱眼镜？

眼科专家新发现：戴眼镜会让视力无法恢复；有些锻炼法可以成功提升视力；瑜伽疗眼法能使视力彻底恢复；锤疗法和补眼方剂能还人一双明亮的眼睛；不妨参照练习，你会获得惊喜结果！

<<你可以摆脱眼镜>>

作者简介

柳丘山，台湾知名眼科专家。

高中时双眼曾近视高达600多度，以多年的经验矫正视力，现已不治而愈。

由此他开创了戴眼镜治疗眼疾的新方法。

他创立的治近视、远视的77种方法，运用瑜伽养眼、体能锻炼激活眼肌、饮食调养保持眼营养平衡等方法，帮助无数青少年成功摘除了眼镜。

杨永升，眼科学博士，现就职于中国中医科学院眼科医院，长期从事中西医结合眼科的临床和科研工作。

崔红培，眼科学博士，从事中西医结合眼科的临床和科研工作。

<<你可以摆脱眼镜>>

书籍目录

前言：奇迹出现——作者的经验谈——不小心就会伤害眼睛——错误的常识比比皆是戴眼镜是恢复视力的首要方法吗头痛就戴眼镜是天大的错误除注意眼睛与书本的距离之外，还得注意姿势与光线凝视远方时忘记移动视点会有害处吗距离太远看报纸反而会使老花眼更严重洗眼睛会削弱眼睛的抵抗力吗目不转睛的习惯是视力恶化的最大原因红色电视镜头对视力有害吗通宵玩麻将会使眼睛恶化患病时阅读最易伤害眼睛愤怒会使眼睛恶化吗斥责有时会在无形中伤害儿童的眼睛胃肠疾病、便秘、牙痛也会使眼睛视力恶化廉价的太阳眼镜会使眼睛疲劳、散光镜面反射会腐蚀眼睛切勿忽视自己的视力状况怎样发现近视眼怎样发现远视眼怎样发现散光眼怎样发现花眼怎样发现白内障怎样发现青光眼怎样发现色盲和色弱怎样发现斜视与弱视怎样发现视网膜剥离症怎样发现夜盲症简便的方法也会产生极大的功效瞬间眨眼法——会在无形中消除毛样肌的紧张远近视点的移动运动法——变化水晶体的厚度日光浴法——一面摇头一面睁开眼睛手掌治疗法——配合眼睛与心理活动的秘诀温冷水洗眼法——刺激眼肌，防止硬化夜空凝视法——注视夜晚的繁星闪视法——无意中瞥一眼视点移动法——培养观察力与洞察力数字法——重点放在节奏性活动鼻文字法——摇头写字发音法——用语音识字投球运动法——常常追视活动着的东​​西长途跑步法——锻炼脚力也能强化眼睛电影观赏法——掌握整个画面紧张解除法——在黑暗中训练眼力幽点刺激法——3个穴道具有立竿见影的效果中国式穴点刺激法——慢慢地按揉4个穴点梅花针治疗法——用细针刺刺激传穴道蒲公英治疗法——秘食法的功效恢复视力的根本治疗法做瑜伽疗眼法前的准备A基本瑜伽术能增强眼力基本姿势呼吸法瞑想法饮食法B对付各种症状的有效方法根本治疗近视眼根本治疗远视眼根本治疗散光眼根本治疗花眼根本治疗白内障根本治疗青光眼根本治疗夜盲症漫谈色盲、色弱及视网膜剥离症的治疗恢复视力的训练法我不再需要眼镜——恢复视力的真人实事眼睛接受冷水浴或日光浴可恢复视力极端模糊的视力已在不知不觉中复元不戴眼镜也能通过驾驶执照考试脸上的眼镜不管用了瑜伽式绝食以后就能看见远方的小东西为了减肥而伤害了眼睛远方的文字明显地呈现在眼前眼睛恢复健康，读书兴致更盎然用瑜伽体操与幽点刺激法医治眼睛附录常见异常症状的可能与应对眼部出现异常可能与下列疾病有关

<<你可以摆脱眼镜>>

章节摘录

插图：一不小心就会伤害眼睛——错误的常识比比皆是通宵玩麻将会使眼睛恶化有些人把打麻将当做转换气氛的方法，也认为它是很好的放松。

偶尔玩几次卫生麻将（非赌博性），无可厚非，但倘若通宵达旦，不眠不休，就会伤到眼睛。

因为失眠是促使眼睛恶化的重大原因。

人类的身体各部分，除了心脏以外，一定要有适当的休息，眼睛也不例外。

每天阅读细小的文字，无形中增加了眼睛的疲劳。

而睡眠却能让眼睛得到休息，同时解除其疲劳。

如果打通宵麻将，眼睛就得不到片刻的休息了。

在那种情况下，人显然很难保持正确的姿势。

而由不正确的角度看牌，同样容易对视力造成不良后果。

此外，还会引起镜面反射的情形。

麻将的白色牌，会把来自天花板的照明光，完全反射出来，刺激眼睛。

我无意奉劝大家不要玩麻将，有人每天反复做同样性质的工作，情绪苦闷，生活枯燥，为了调节身心，偶尔打打卫生麻将可说是一种身心调节的方法。

但如果通宵达旦地坐着盯着，必然会损害身体，徒增眼睛的疲劳，千万不可继续冒险下去。

我有一位朋友嗜玩麻将，每周玩一次。

每到周末，他都会聚集好友，展开方城之战，不眠不休。

不料，有一天，他突然发觉自己要眯着眼睛，才能看清东西了，显然他已变成近视眼了。

<<你可以摆脱眼镜>>

编辑推荐

《你可以摆脱眼镜(77种亮眼好秘方修订版)》：眼科专家新发现：戴眼镜会让视力无法恢复——有些锻炼法可以成功提升视力——瑜伽疗眼法能使视力彻底恢复——锤疗法和补眼方剂能还人一双明亮的眼睛——不妨参照练习，你会获得惊喜结果！

<<你可以摆脱眼镜>>

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>