第一图书网, tushu007.com

<<抢救视力>>

图书基本信息

书名：<<抢救视力>>

13位ISBN编号：9787121116469

10位ISBN编号：7121116464

出版时间：2010-9

出版时间：电子工业

作者：张保身

页数：159

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

前言

随着经济发展及信息时代的来临，现代社会对视力的要求越来越高。
然而，单以本人在各级学校倡导视力保健重要性时的观察，就发现视力障碍人口不断上升，恶化的程度也相当严重。
视力不良不仅造成生活上的不便、影响学习效果，高度近视更容易并发其他眼疾，甚至造成失明，因此，如何保健与预防视力恶化已经成为一生的重要工作。
在竞争繁忙的社会中，学生忙于功课、家长忙于工作，往往无暇仔细关心视力问题，加上常识不足，因此就像《富爸爸穷爸爸》一书中所说的“老鼠游戏”一样，不良视力一代传一代。
大多数都是在发现“恶视力”时才临时抱佛脚，结果当然是事倍功半。
本人研究、推广视力训练多年，深深感觉到只有“以习惯取代时间，以平时游戏取代矫正”，将休闲与视力保健合而为一，才能从小拥有并维持视力健康。
因此，书中首先分析各种视力障碍，探讨造成视力问题的原因及康复原理，结合西医眼科医学、验光学、康复科学、营养学，以及中医穴位学、内科学、中草药学等，再配合各种矫正、验光技术，以及物理康复法、眼肌运动法，成为一门独特的“视力矫正学”。
另外，辅以矫正器材、训练用具，合称为“保健视力矫正自然疗法”。
只要依照书中的方法去做，花一点点时间就能拥有明亮的双眼。

内容概要

视障人口越来越多，包括近视、弱视、散光、斜视、老花、畏光、慢性眼疾、老年性病变（白内障、青光眼、黄斑部与视网膜病变）等。
依作者多年经验，除了老年病变之外，多数都可以矫正；尤其是8岁以前的幼儿。
只要利用书中提供的训练法，坚持练习，效果很好。
本书详细阐述了眼睛功能与视力问题，比较常见的验光与矫正方法，还介绍了作者独创的10种自然疗法，让您将视力保健原理、原则融入生活习惯中，在不知不觉中帮助自己、家人、朋友、同事……预防、矫正视力！

作者简介

视力保健中心创办人，世界多国多种保健仪器专利发明家，国际青年商会世界总会参议员，视力保健学、能量医学、气功学教授，国务院资产监督管理委员会营养师认证培训基地讲师，中国武汉海派旅游发展有限公司营销总监。
著作包括：《从拒绝到成交》(中国经济出版社)、《抢救视力大作战》(网络第一畅销视力矫正书籍)、《能量疗法：音、光、电、热、磁》、《食疗小秘方》、《迈向成功》(有声书籍教学)等。

书籍目录

第1章　“ 视障 ”人口越来越多的警讯　“ 方法错误 ”是孩子视力恶化的主要诱因　近视是眼睛中风的一种第2章　视力问题面面观　近视　散光　畏光、白光　弱视　眼球震颤　老花眼　慢性眼疾　高度近视　斜视第3章　认识眼睛功能　眼睛构造　光学成像原理　眼睛怎么看?　了解双眼视觉功能　利用视觉功能图片建立三维知觉　强化与视力有关的器官　养成好习惯，视力不用愁第4章　验光或自我检测视力——要改善视力先做视力检测　何谓验光?怎么验　认识计算机验光仪器　认识医院检查各式眼病仪器　要改善视力，先做视力检测　各年龄层视力检测DIY　各年龄层视力检测及说明　视力检测流程第5章　视力康复与矫正-　医疗院所如何配镜、矫正　视力可以矫正或恢复吗　现行矫正法反具破坏性　视力康复自然疗法最安全　视力矫正要一步一步来第6章　以自然疗法调整视力　现代人的目光只有三尺　从游戏中矫正视力　物理矫正训练较无伤害性　推介10种最自然的视力训练法　配合各种验方矫治更有效附录A C型视力表(于5米处测量)附录B 3米视力表

章节摘录

插图：与视觉直接相关的其他器官，比较为大家熟知的，例如，角膜容易出现表面曲率弧度不正，眼球轴过长或过短。
这种现象出现的因素属于发育或人为。
而水晶体弹力不足、硬化、出现皱褶或混浊，房水的分泌、排泄不平衡，玻璃体乳化、代谢失调等，则属于眼内循环代谢功能无法正常发挥所致。
这些都可参照各种视力康复流程及视力训练来加以改善。
以下介绍几种代表性的视力训练方法。
近距离长时间用眼是视力保健的一大挑战，若又因为后天环境、姿势不良造成进行性近视，对眼睛又是一大伤害。
所谓“习惯成自然”，不论好习惯或坏习惯皆然，所以说只要努力去做，就一定有办法改掉坏习惯，养成好习惯。
成功学指出，每天连续做同样一件事，持续21天，就会形成习惯。
本书以视力保健的根本之道——正确姿势为原则，提供姿势养成的方法，希望您能与孩子一起行动，抢救国家未来主人翁的视力健康。

第一图书网, tushu007.com

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