

## <<告别“恶”视力>>

### 图书基本信息

书名：<<告别“恶”视力>>

13位ISBN编号：9787883527756

10位ISBN编号：7883527754

出版时间：1970-1

出版时间：大连音像出版社有限公司

作者：良品文化，卓文工作室 编

页数：119

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>

## <<告别“恶”视力>>

### 内容概要

“现代医学研究证明，只要人的骺软骨线不闭合，谁都有继续长高的可能。但长高是异常复杂的生理过程，想长高只有靠自己的努力，营养+运动才是目前唯一科学的方法。”

美国运动医学学会主席罗伯特·高德曼

“身高并非完全由遗传因素决定，要长得高大必须肌肉、骨骼、结缔组织、神经组织等全身均衡发展。”

配合现代医学和生理学的原理，并在生活中运用科学的方法，长高的梦想才可以达成。

美国哈佛医学院艾略特·安特曼博士

“不是所有的运动都能增高，长骨骨端的软骨生长腺必须增长，才能长高。这条生长腺是软骨，长期背负重物或做剧烈运动、强力扭转身体、反复跳跃动作等，都会抑制长高。”

美国国际运动专家协会（IFPA）总裁吉米·贝尔博士

“人体如同一部复杂的精密机械，要维护健康和发育成长，必须靠各种营养素。骨骼除了充分的钙质外，还需配合蛋白质、各种维生素、酵素，才能促使这些养分发挥功效。”

国际著名营养学家，美国康奈尔大学柯林·坎贝尔教授

“瑜伽增高法是唯一调节人体内分泌平衡的静态有氧运动，刺激各种生长需要的荷尔蒙。瑜伽中的一些姿势，利用人体自身的力量来精确作用于骨端软骨，使其增厚。”

英国皇家骨科医院布瑞奇教授

“人的潜意识可以激发出无比的能量和威力，迈克尔·乔丹就是凭借着无比的信心和心灵的暗示，长高了20厘米，成为NBA篮球巨人。”

NBA公牛队前主教练菲尔·杰克逊

高清VCD，中文繁体字幕：增高、健体、矫型、三重功效。

力学增高体操：运动医学科研成果，刺激脊椎骨生长、拉伸腿骨、美化体型。

瑜伽/普拉提斯增高法：拉开已闭合的“骨骺板”，刺激长骨再次发育，改善睡眠，刺激脑垂体分泌生长激素。

## <<告别“恶”视力>>

### 书籍目录

PART 1 拯救视力迫在眉睫1.备受侵害的青少年视力2.成年人的视力危机PART 2 探究视力真面目1.和眼睛认识一下2.视力是如何形成的3.传统视力概念的误解PART 3 保护视力的训练1.保护视力,从孩子做起2.如何保护视力PART 4 恢复视力的基础训练法1.为什么视力能恢复2.如何恢复视力PART 5 瑜伽护眼体操1.瑜伽 - 眼睛的伸展运动2.做护眼瑜伽前的注意事项3.瑜伽运作和眼睛的位置4.做护眼瑜伽前的呼吸、净化体操PART 6 适用于生活中的视力恢复法1.在公车上的眼部保健法2.一边看报,一边练习3.保护眼睛不受来自电视、电脑辐射的损害4.眼睛入浴的时间PART 7 用眼镜提高视力的方法1.配眼镜三部曲2.如何与隐形眼镜3.与眼镜、隐形眼镜有关的可怕误解4.利用眼镜、隐形眼镜恢复视力训练法PART 8 用饮食明目护眼的方法1.食疗对眼睛的作用2.眼睛食疗馆PART 9 利用手术恢复视力1.手术恢复视力的原理2.恢复视力的手术3.近视患者手术前后的准备PART 10 远视眼的预防与保健1.远视眼的成因2.远视眼的预防及治疗PART 11 不可忽视的其他眼部问题1.常见的眼部疾病2.呵护好你的眼部皮肤

## <<告别“恶”视力>>

### 媒体关注与评论

保护你的眼睛，不受“恶”势力的侵扰！

恢复你的视力，12周和眼镜说再见！

国际眼科专家助你拥有优质“视”界！

本商品为BOOK+2VCD。

并附赠2套实用视力测试表。

“视力不好的最大原因就是紧张感，当心情感到紧张，调节眼睛水晶体的肌肉就会发生收缩。

解决的方法就是要锻炼眼部周围的肌肉，并要进行放松的各种练习！

“眼镜就像人骨折时所用的拐杖一样，本来就不是很要长期使用的东西。

我们不是要依赖眼镜，而是要巧妙地利用眼镜来恢复视力。

对于眼睛康复来说，第一步就是去除眼镜。

“——美国眼科医生贝茨博士 “贝茨方法在你的日常生活中随时随地都可以进行！

在乘车的时候，看报的时候，甚至洗澡的时候，都能“一心两用”，轻松拥有好视力！

“——澳大利亚大学教授伊安·摩根 “瑜伽也可以恢复视力？

是的，请相信我们的理论，当今最时尚的瑜伽运动确实能够提升视力。

“——日本视力健康运动中心所长中川和宏 “肝脏的血液支配着眼睛的各种机能，用食疗法来补充肝的营养，加强肝功能，眼睛自然变得清晰明亮。

“——美国视力治疗学最高权威 哈里斯博士

## <<告别“恶”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>