

<<眼睛密码>>

图书基本信息

书名：<<眼睛密码>>

13位ISBN编号：9787121127861

10位ISBN编号：7121127865

出版时间：2011-3

出版时间：电子工业出版社

作者：陈为圣,刘仪

页数：192

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>

## &lt;&lt;眼睛密码&gt;&gt;

## 前言

【作者序一】找回眼睛的光明世界 陈为圣 生命的喜悦，来自对生活的态度。眼睛要常保灵活明亮，就必须对眼睛有一些认识。如果一个人失去了视觉，不但会给自己造成很大的不便，同时也会给家人带来无穷的不便和麻烦。我有一个好朋友小刘，他的小女儿在三岁的时候突然生了一场病，然后就失去了视力。他太太因此辞去了很好的工作，全心照顾小孩儿，陪她学习成长。为了小孩子的幸福，十几年来她把自己变成小女孩的两只眼睛，时时刻刻、无怨无悔地陪着孩子。还有，我的妈妈在过去的十几年中好几次差点儿失去视力，她做了十几次的眼角膜移植手术。眼科医生好几次建议我们，试图说服我妈妈干脆换成人工义眼，这样比较安全又不麻烦。但妈妈虽然年纪大又不识字，却坚持要留住一线光明，她说看得到才能感觉得到，她非常害怕她的家人和小孩在她眼前消失。我虽然不是眼科医师，但这十几年来，为了帮妈妈寻找治疗眼睛的方法，陪她看过不少医生，同时也搜集了许多有关眼睛的健康保养知识。我发现，台湾逐渐成为世界有名的“近视之都”是有原因的。人口密度大、课业压力大、电视和计算机的普及，以及人们与大自然的接触时间越来越少，眼睛很容易疲劳、退化。一般人对眼睛的常识了解不够，往往在发现视力有了问题之后就马上去配眼镜，以此提高视力，殊不知这眼镜一戴就是一辈子。现代人眼睛的使用频率超高，维护眼睛的健康应列为日常生活的首要工作。给眼睛必要的营养，同时要让眼睛适当的休息和放松。当视力出现问题时，首先应该做的是找出原因并加以改善，而不是跑去配一副眼镜来解决问题。一般人都相信，视力只会不断加深度数，而不可能变好。其实看见东西的是大脑而不是眼睛，眼睛只是我们的照相机。只要保养得当，视力是可以改善的，我本人就是最好的例子。我本来也属于眼镜一族。读书是我最大的乐趣，我虽然已年近六十，但看书还不用带眼镜。我希望通过本书与大家分享我的这点“小成就”。为了让本书的内容更加完整，我特别增加了Part 5的内容，并得到了国际教育肌动学基金会的版权许可，邀请大脑体操与视力体操的权威刘仪博士介绍一些改善视力的体操动作。希望本书能帮助读者改善视力，有计划地拿掉眼镜，找回眼睛的自在与光明。

## <<眼睛密码>>

### 内容概要

据中华眼科网统计：我国近视人口占总人口的30%，城市近视人口达33%，其中在校小学生佩带眼镜比率为30%，中学生50%，大学生达75%，居世界第二位。据统计我国近视人数达3.6亿，居世界之首。

保护眼睛，抢救视力，刻不容缓。  
视力的预防与保健，从认识眼睛开始。  
本书是帮助你改善视力、拿掉眼镜的一本书。

<<眼睛密码>>

作者简介

陈为圣，中国台湾芳香美容协会理事长，著有《微量元素激活生命》、《大师教你一次就会观人术》等。

## <<眼睛密码>>

### 书籍目录

作者序一 找回眼睛的光明世界  
作者序二 健康视力的自我承诺  
第一章 眼睛地图 Eye Map  
探访眼睛的秘密境地  
纤维膜  
葡萄膜  
视网膜  
透明内容物  
眼的附属器官  
视觉的发育成长记  
视觉成长六阶段  
预见千姿百态的世界  
第二章 命运之眼 Eye Reading  
揭开眼睛的命运之说  
神秘之眼的传说  
眼睛的命运密码  
如何辨别好的眼相  
从眼睛看出一个人的个性特质  
透视一个人的感性与理性  
透视一个人的观察力与适应力  
从眼神透视一个人的心性  
透视一个人对事物的兴趣程度  
从眼睛预知一个人的运势  
预知一个人的婚姻状况  
预知一个人的房地产运势  
预知一个人的子女运势  
预知泪堂的纹路象征  
从眼睛诊断身体健康  
第三章 你的眼睛健康吗？

眼睛为什么会生病？

你注意到眼睛生病的求救讯号了吗？

幼儿的眼睛“情事”  
造成弱视的原因  
发现视力有问题的征兆  
青少年的眼睛“情事”  
眼睛为何会近视？

高度近视眼的危机  
什么是假性近视？

造成近视的原因  
上班族的眼晴“情事”

## <<眼睛密码>>

计算机终端机症候群

眼睛疲劳

中心性浆液脉络膜视网膜炎

另一种职业眼病

银发族的眼睛“情事”

老年性白内障

青光眼

糖尿病视网膜病变

老年性黄斑部病变

第四章 营养之源

你的眼睛需要充电了

让眼睛“吃得健康快乐”

维生素家族

类胡萝卜素

生物类黄酮家族

天然植物萃取物

第五章 眼睛体操

眼睛和运动的关系

你的视力功能完美吗？

完美视力的五个重要技能

视力技能的检查法

教育肌动学 ( Educational Kinesiology ) 之能量体操

大脑体操 ( Brain Gym )

视力体操 ( Vision Gym )

眼睛疲劳恢复法

改善视力与开发全脑的研习课程

声明

## 章节摘录

版权页：插图：纤维膜是眼球壁最外面的一层，有人形容它像一层外壳。

纤维膜前方的1/6为透明的角膜，后方5/6为白色的巩膜。

纤维膜的主要功能是维持眼球的形状及保护眼内组织。

角膜角膜是眼睛的第一层皮肤，薄薄的一片，厚度约0.05-0.1厘米，它包覆着所谓的“黑眼珠”部分。

角膜本身没有血管，它就像一片无色而透明的柔软玻璃，其功能可比喻为一个高度的凸透镜。

角膜内含有丰富的三叉神经(感觉神经)，是接受外界信息的最“前哨入口”，它对外界的刺激反应十分敏感，只要外界稍有外物靠近，眼睑便立即出现反射性的合上眼睛的动作。

角膜就像一个多愁而柔弱的女子，一旦发炎或受伤，就会流下泪来，还会有怕光、疼痛等症状，从而影响到视力。

由于角膜没有血管，缺乏血液带来的滋养，因此抗体产生得少，比较容易受感染，且恢复时间较长。

角膜最里面有所谓的“皮内细胞”，由于不能再生，一旦受损就可能失明。

我们常听说失明的人，如果有人愿意捐献眼角膜，做角膜移植手术，就能重见光明，原因就在于此。

## <<眼睛密码>>

### 编辑推荐

《眼睛密码:保护眼睛的第一本书(双色)》：一般人对眼睛常识了解不够，往往是一发现视力有问题，就马上去配眼镜以改善视力，全然不知眼镜一戴就是一辈子。

当视力出现问题时应找出原因加以改善，而不是去配眼镜来解决问题。

其实看见东西的是大脑而不是眼睛，眼睛只是我们的照相机，只要正确地保养，视力是可以改善的。

《眼睛密码:保护眼睛的第一本书》能帮助读者改善视力。

有计划地拿掉眼镜，找回眼睛的自在与光明。



<<眼睛密码>>

#### 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>