

<<100天缓解近视恢复视力>>

图书基本信息

书名：<<100天缓解近视恢复视力>>

13位ISBN编号：9787506442923

10位ISBN编号：7506442922

出版时间：2007-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：王学典 编

页数：153

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>

<<100天缓解近视恢复视力>>

内容概要

近视和视力下降的人都渴望自己的视力能够恢复正常，本书将带你走上一条全新的恢复视力之路，书中介绍的恢复视力的方法不涉及复杂的专业知识和枯燥的医疗器械，完全是自然的视力疗法。这些方法能够帮助你安全、有效地恢复自己的视力，即使你是一个视力正常的人，这些方法对保护你的视力也有很大裨益。

<<100天缓解近视恢复视力>>

书籍目录

第一章 改善视力的准备工作调节自己的最佳状态
你是否近视的症状
近视的自我鉴定
戴眼镜不是改善视力的最好方法
第二章 不可忽视的假性近视
什么是假性近视
假性近视发生的原因
如何鉴别假性近视
你知道计算机假性近视吗
怎样治疗假性近视
假性近视保健操
第三章 为眼睛做运动
为什么眼睛要运动
你的眼睛是否疲劳
运动改善视力
第四章 改善视力的游戏法
视觉融合游戏
自娱自乐的视力游戏
DIY 视力游戏工具开发
大脑、增进视力的游戏
第五章 想象让眼睛明亮
蒙眼想象带来视觉清晰
听故事会为你减轻疲劳
感受色彩带来的视觉新体验
猜想带来的神奇
直线上的想象
第六章 阳光下的疗养
阳光为眼睛带来的好处
日光灯对眼睛的危害
太阳镜对眼睛有益吗
日光浴带来神奇效果
第七章 良好的习惯保障视力健康
为眼睛点亮一盏明灯
给眼睛一个距离
电脑时代防辐射
一尺一寸一拳走路看书隐患大
让眼睛学会休息
握笔的姿势要正确
书本太白危害眼睛
每天必做的眼保健操
第八章 营养是恢复视力的原动力
给眼睛吃点什么
爱眼饮食有原则
甜食的诱惑
粗、细粮搭配保护视力
橘类水果有奇效
食疗小秘方
吃鱼保护视力
补锌须谨慎
大蒜百益而独害目
吃香蕉可保护视力

<<100天缓解近视恢复视力>>

编辑推荐

本书涉及的是一种全新的自然视力改善方法，它简单、方便、实用，没有任何副作用，如果您是一位被近视困扰多年的朋友，请赶快加入视力恢复的行列中，本书是您视力恢复的启明灯，是您走向视力清晰的最好帮手。

在美国，贝茨博士用这种方法帮助许许多多的近视患者改善了视力，而不需要配戴眼镜。

这些方法是从心理和精神方面入手，通过一些视觉想象和放松的运动来改善视力，在任何地点、任何时间，利用想象、游戏、运动、阳光等方法，达到逐步摘掉眼镜的目的。

并且，还辅助以正确的用眼习惯和合理的饮食搭配，恢复视力将指日可待。

运用贝茨方法，轻度近视可以迅速恢复为正常视力，中度或重度近视2—3个月明显缓解，视物逐渐清晰。

对于没有近视的朋友，贝茨方法也是保健护眼的最好方法，对眼睛疲劳、干涩、胀痛等症状有缓解作用。

本书采用特制高档轻型纸制作，并选用对眼睛最好的颜色印刷，色泽柔和、视觉舒适，不仅具有预防近视、保护视力的优点，而且大大提高阅读的舒适度和愉悦感，带来完美的阅读感受。

只要每天坚持半小时，小小努力，成就广阔视野，轻松看到清晰世界。

<<100天缓解近视恢复视力>>

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>