

<<改善你的视力>>

图书基本信息

书名：<<改善你的视力>>

13位ISBN编号：9787802280861

10位ISBN编号：7802280869

出版时间：2006-1

出版时间：新世界出版社

作者：伯恩斯

页数：133

译者：艾可

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>

<<改善你的视力>>

前言

“除了戴框架眼镜或隐形眼镜之外，绝对没有任何方式或者任何东西可以弥补人类的眼部缺陷。”这是目前西方所持的传统观点。

曾经，在一次大学生物课程之后的一段时间内，我完全同意这个观点。

但是现在我知道这是错误的。

我自己的亲身经历证实了贝茨方法不但是可行的，而且是非常简单、便宜的，更重要的是非常安全。这种方式不但对于调整眼睛聚焦误差有帮助，而且在减少人的视力系统其他机能缺陷方面具有卓越成效。

现在，我再也不用为戴眼镜而苦恼。

不戴眼镜，我也可以安全地开车，观看电影、戏剧，观察鸟类。

我的视力得到了如此的改善，比如：我可以很准确地看到3公里(将近两米)之内的大约10cm(4英寸)粗细的电缆线。

随着聚焦能力的提升，令人吃惊的是，我发现我的整体视力也有了显著的改善，有了一个全新的生动的、丰富的、更有立体效果的视野。

我能够比原来更快速地观察到移动的物体，并能更精确地捕捉它们的行迹。

从咖啡中冒出来的热气，现在看起来像是被不同的部分组成的，颜色更加清晰、柔和，更详细、生动。

。

由于贝茨方法，我的近视逐渐改善了。

其中最值得提及的一件事情就是在我还没有近视之前，大概是十六岁那年，我买了一架我所能买得起的最好的双筒望远镜，而且那时候我一直认为它是最好的真正的望远镜。

但是随着使用的磨损，致使我想换一个更贵更好的。

近年来，由于使用贝茨方法，我开始改变我对望远镜的依赖了，而且现在我发现似乎没有再买一个新望远镜的必要了，因为望远镜的磨损对我没有任何影响，我找回了我自己的眼睛，我的视力通过贝茨方法几乎完全恢复了，它传递给我的影像较望远镜来说更加完美、精妙、详细。

我所用的这个方法并不是全新的。

它是一个著名的、有毅力的名叫贝茨博士的人发明的。

他是一个眼科医生，于1885~1922年在纽约实践了这个方法，并于1919年将此方法立著面世。

从那时开始，贝茨方法得到不断的修正和更新，它使成千上万的人获益，但是，那些有先天性视力缺陷的人和医学领域的保守主义者，对这种方法一直抱持着讽刺和漠然的态度。

结果，成千上万的人不得不配戴眼镜，事实上这完全是可以避免的。

在我看来，更糟的是，佩戴框架和隐形眼镜会导致视力的恶化，甚至，会引发某种眼部疾病。

在本书中，我们所关注的不是眼部的疾病，而是视力功能的修复，而且这种方法是完全健康的。

在实践中，它将克服聚焦缺陷，与此同时眼部的其他疾病也将会随之消除。

如果你戴眼镜，你将不得不忍受以下症状之苦：1. myopia：近视 2. hypemetropia：远视 3

. presbyopia：老花眼 4. astigmatism：散光 贝茨方法对这些症状都适用。

而且，视力正常的人也能通过这种方法保护视力，其视力将会远远超过6：6的视力承受标准(也就是20：20)。

换句话说，如果一个人在使用贝茨方法之前，根据最普通的标准，能够清楚地看到6米(20英尺)远的距离之内视力表最下面一行的字母，但是在你使用了贝茨方法之后，你将会看清楚8米、10米或12米远的视力表的最下一行。

(参照附录A：测试视力精确度)这个方法听起来似乎不可实现，因此我既不想也不希望你们照搬，我只是期望你们能开拓自己的头脑并按照自己的意愿找到适合自己的方法。

这个文雅、悠闲的练习开始之后不久，你就会发现自己的视力得到改善，无论这个改善是多么的短暂和微小，它确实是在改善。

接下来你就会发现彻底改善视力缺陷是完全有可能的。

经过一段时间之后，也许你就会再现完美视力。

<<改善你的视力>>

当你了解了这个方法的成效并注意到它的巨大潜力时，我怀疑很难有人能够阻止你继续下去。

如果最终你的视力跟我现在一样彻底恢复了，那么我从写这本书中得到的快乐将会加倍，而我也将会更努力地回报贝茨博士和他的助手对于我的帮助。

注：如果没有特别说明，此书中的“眼镜”均指任何种类的人造眼镜。

<<改善你的视力>>

内容概要

《改善你的视力：跟眼镜说再见》所诠释的贝茨方法速效、简便、实用，不需要有什么专业知识、也不需要用什么复杂的仪器，你所需要的仅仅是这本书，它包含了一套分级的视力测试表和一系列帮助你安全而自然地恢复视力的练习。

每天只需做半小时的练习，并在日常生活中运用一些简单的小技巧，你将有机会使你的视力得到部分的或者全部的改善。

贝茨方法对于视力的各种问题都有帮助，无论是近视、远视、散光、老花眼都十分有效。

成千上万个练习过此方法的人，包括作者在内都成功地摘掉了眼镜，改善了视力。

你也可以成为其中的一员！

原版引进英国热销图书，随书附赠专利视力测试表 新京报图书销售排行榜连续6个月生活类前三名 各大图书网站销售持续几个月前几名 贝茨方法引导你改善视力，摆脱戴眼镜的烦恼！

每天半小时，小努力开阔大视野！

贝茨方法：真正能帮助你改善视力的实用指导！

如果戴眼镜，那你就面临度数越来越深的危险。

但是，你知道吗？

有75%的人，他们通过尝试贝茨方法而使自己的视力得到显著改善，甚至有很多人通过努力已经摘掉眼镜，而使自己的视野更加开阔！

<<改善你的视力>>

作者简介

艾可，翻译《改善你的视力 跟眼镜说再见》一书。

<<改善你的视力>>

书籍目录

图例例表序言第一部分1.第一个问题：什么是贝茨方法？
2.视觉过程3.视觉缺陷4.视力折射错误第二部分1.开始执行贝茨方法2.手掌按摩法3.眼部日光浴：让眼睛晒太阳4.视觉融合游戏：游戏并改善着5.在运动中改善视觉（1）6.在运动中改善视觉（2）7.适应性调节功能8.调动你的大脑和视力：事半功倍的方法9.实践出真知：挑选最适合你的方式附录A：测试视力精确度附录B：视力表

<<改善你的视力>>

章节摘录

序言 “除了戴框架眼镜或隐形眼镜之外，绝对没有任何方式或者任何东西可以弥补人类的眼部缺陷。

” 这是目前西方所持的传统观点。

曾经，在一次大学生物课程之后的一段时间内，我完全同意这个观点。

但是现在我知道这是错误的。

我自己的亲身经历证实了贝茨方法不但是可行的，而且是非常简单、便宜的，更重要的是非常安全。这种方式不但对于调整眼睛聚焦误差有帮助，而且在减少人的视力系统其他机能缺陷方面具有卓越成效。

现在，我再也不用为戴眼镜而苦恼。

不戴眼镜，我也可以安全地开车，观看电影、戏剧，观察鸟类。

我的视力得到了如此的改善，比如：我可以很准确地看到3公里(将近两米)之内的大约10cm(4英寸)粗细的电缆线。

随着聚焦能力的提升，令人吃惊的是，我发现我的整体视力也有了显著的改善，有了一个全新的生动的、丰富的、更有立体效果的视野。

我能够比原来更快速地观察到移动的物体，并能更精确地捕捉它们的行迹。

从咖啡中冒出来的热气，现在看起来像是被不同的部分组成的，颜色更加清晰、柔和，更详细、生动。

由于贝茨方法，我的近视逐渐改善了。

其中最值得提及的一件事情就是在我还没有近视之前，大概是十六岁那年，我买了一架我所能买得起的最好的双筒望远镜，而且那时候我一直认为它是最好的真正的望远镜。

但是随着使用的磨损，致使我想换一个更贵更好的。

近年来，由于使用贝茨方法，我开始改变我对望远镜的依赖了，而且现在我发现似乎没有再买一个新望远镜的必要了，因为望远镜的磨损对我没有任何影响，我找回了我自己的眼睛，我的视力通过贝茨方法几乎完全恢复了，它传递给我的影像较望远镜来说更加完美、精妙、详细。

我所用的这个方法并不是全新的。

它是一个著名的、有毅力的名叫贝茨博士的人发明的。

他是一个眼科医生，于1885~1922年在纽约实践了这个方法，并于1919年将此方法立著面世。

从那时开始，贝茨方法得到不断的修正和更新，它使成千上万的人获益，但是，那些有先天性视力缺陷的人和医学领域的保守主义者，对这种方法一直抱持着讽刺和漠然的态度。

结果，成千上万的人不得不配戴眼镜，事实上这完全是可以避免的。

在我看来，更糟的是，佩戴框架和隐形眼镜会导致视力的恶化，甚至，会引发某种眼部疾病。

在本书中，我们所关注的不是眼部的疾病，而是视力功能的修复，而且这种方法是完全健康的。

在实践中，它将克服聚焦缺陷，与此同时眼部的其他疾病也将会随之消除。

如果你戴眼镜，你将不得不忍受以下症状之苦： 1. myopia：近视 2. hypemetropia：远视
3. presbyopia：老花眼 4. astigmatism：散光 贝茨方法对这些症状都适用。

而且，视力正常的人也能通过这种方法保护视力，其视力将会远远超过6：6的视力承受标准(也就是20：20)。

换句话说，如果一个人在使用贝茨方法之前，根据最普通的标准，能够清楚地看到6米(20英尺)远的距离之内视力表最下面一行的字母，但是在你使用了贝茨方法之后，你将会看清楚8米、10米或12米远的视力表的最下一行。

(参照附录A：测试视力精确度) 这个方法听起来似乎不可实现，因此我既不想也不希望你们照搬，我只是期望你们能开拓自己的头脑并按照自己的意愿找到适合自己的方法。

这个文雅、悠闲的练习开始之后不久，你就会发现自己的视力得到改善，无论这个改善是多么的短暂和微小，它确实是在改善。

接下来你就会发现彻底改善视力缺陷是完全有可能的。

<<改善你的视力>>

经过一段时间之后，也许你就会再现完美视力。

当你了解了这个方法的成效并注意到它的巨大潜力时，我怀疑很难有人能够阻止你继续下去。

如果最终你的视力跟我现在一样彻底恢复了，那么我从写这本书中得到的快乐将会加倍，而我也将会更努力地回报贝茨博士和他的助手对于我的帮助。

注：如果没有特别说明，此书中的“眼镜”均指任何种类的人造眼镜。

<<改善你的视力>>

媒体关注与评论

劈开禁锢双眸的枷锁： 曾经看过某权威媒体报道，当前我国近视眼的发病率居世界第二，其中绝大多数是青少年，其中小学生为40%，初中生达到60%，高中生达到70%，人数为世界第一。这样高的比例着实让人震惊。

事实上，将这些数字抛到一边，只需放眼校园，你就不免会为阳光下那些闪闪发光的亮点所动容，本来是花的季节，却终日要与镜片为伍。

清澈明亮的双眸，还没呼吸够青春的自由气息，就已经要禁锢在框架下，结果是小小的两片玻璃，竟然成为了一生的依赖。

“如果你戴眼镜，那将是十分不必要的！”

更糟糕的是，你将会陷入一种恶性循环，可能导致你的视力恶化，眼镜度数也会越来越深！

但是你知道吗？

有75%的人，他们通过尝试贝茨方法而使自己的视力得到显著改善！

甚至有很多人通过努力已经摘掉眼镜，而使自己的视野更加开扩！

”这段不同常理的话出自“贝茨方法”的受益者，毕业于苏塞克斯大学生物系的乔纳森？

伯恩斯以切身体验著述的《改善你的视力》的封底。

早在1885-1922年期间，美国眼科大夫威廉·贝茨博士就在纽约进行临床研究实践，并于1919年创立了简单实用的“贝茨方法”。

之后经过不断的修正和更新，“贝茨方法”使美国和其他地区的许许多多患者通过自我治疗都或者摘掉眼镜，或者周期不同地更换了度数更小的眼镜。

乔纳森·伯恩斯于1999年授权souvenir出版有限责任公司出版的著作中，否定了“除了戴框架眼镜或隐形眼镜之外，绝对没有任何方式和任何东西可以弥补人类的眼部缺陷”的西方传统观点，将“贝茨方法”做了再创新，成就了更加简单，实用、时效的治疗方法，通过手掌按摩法、眼部日光浴、视觉游戏等方式相结合，着力于提升眼睛的聚焦能力，从而收取了显著的成效。

随着聚焦能力的提升，令人吃惊的发现便是整体视力也得到明显的改善，眼前呈现的是一个全新的、生动的、丰富而且更具立体效果的景象。

6月6日是“世界爱眼日”，这一天也是诺曼底登陆的纪念日。

与眼部疾病的斗争，事实上也是一场世界性的战争，而且这场战争的周期更长，范围更广。

学习乔纳森·伯恩斯创新的“贝茨方法”，将科学融入到生活，依靠科学的力量劈开禁锢双眼的枷锁，希望我们周围的每一位眼病患者都能从这一天开始，实现自己人生的转折，从此将清澈还给自己的双眸，拥有一个属于自己的诺曼底！

<<改善你的视力>>

编辑推荐

原版引进英国热销图书，随书附赠专利视力测试表 新京报图书销售排行榜连续6个月生活类
前三名 各大图书网站销售持续几个月前几名 贝茨方法引导你改善视力，摆脱戴眼镜的烦恼！
每天半小时，小努力开阔大视野！

贝茨方法引导你改善视力，摆脱戴眼镜的烦恼！

每天半小时，小努力开阔大视野！

赠送一套分级的视力测试表：贝茨方法对视力的各种问题都有帮助，无论是近视、远视、散光、
老花眼都十分有效。

成千万个练习过此方法的人都成功地摘掉了眼镜，改善了视力。

你也可以成为其中的一员！

<<改善你的视力>>

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>