

<<神奇眼球操>>

图书基本信息

书名：<<神奇眼球操>>

13位ISBN编号：9789863202363

10位ISBN编号：9863202363

出版时间：2013-8-22

出版公司：遠見天下文化出版股份有限公司

作者：中川和宏

译者：原木櫻

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>

<<神奇眼球操>>

内容概要

## <<神奇眼球操>>

### 作者简介

中川和宏

現任日本視力訓練中心所長、美國視力眼科振興財團研究員、巴爾的摩視力眼科學會主任研究員。

1953年出生於日本廣島縣。

日本早稻田大學政經學院畢業後，赴美國進修，研究視力回復療法。

因為看到日本社會在資訊化與高齡化下，眼睛與腦的健康問題日趨重要，於1981年成立日本視力訓練中心與注意力中心至今。

著有《視力，當然可以回復！

》《驚人的視力回復眼球操》《最新的老眼回復法》

## <<神奇眼球操>>

### 書籍目錄

Introduction 護眼、健腦、抗老一起解決

1. 練出好視力與好腦力
  2. 視覺不只和眼睛有關，也和腦有關
  3. 腦眼並用，才能夠看見
  4. 從現在開始，建立護眼習慣
- 確認一下看的能力吧！

Part1 眼睛運動，你做對了沒【每日保健】

1. 眼睛提早老化，學習力與行動力也會跟著衰退
2. 低頭族如何自保？
3. 眼睛老化的原因
4. 護眼基本功 1：鍛鍊眼周肌肉
5. 護眼基本功 2：改善眼睛血流循環
6. 護眼基本功 3：活化腦就能提高腦內視力
7. 健檢說沒問題，就真的沒問題嗎？

8. 確認自己的視力

Part2 如何回復眼球視力與腦內視力【實用圖解】

1. 九大眼睛功能不可不知
2. 恢復眼球視力的七種訓練
3. 恢復腦內視力的五種訓練
4. 讓眼睛血液循環變好的三種訓練
5. 哪些食物可回復視力、預防眼疾？

6. 睡眠品質好，眼腦才能充分休息

搶救視力：常看實景實物，讓心靈感動

Part3 低頭族、熟齡族、學生族如何預防眼疾【疾病攻防】

1. 眼疲腦鈍是警訊
  2. 搶救乾眼症
  3. 電腦近視讓眼腦都受害，該如何預防？
  4. 隨年齡增長，愈容易罹患青光眼、白內障
  5. 罹患黃斑部病變機率增高
  6. 血糖高的人，小心糖尿病網膜病變
  7. 壓力大的人，小心壓力性近視、散光
- 搶救視力：兒童「老花眼」愈來愈多
- Part4 不只不生病，也要看得清楚的生活【重整人生】
1. 視力變好，生活也會跟著改變
  2. 選對眼鏡很重要
  3. 選擇眼鏡的方法
  4. 只看必要的資訊
  5. 兒童「老花眼」要這樣預防
  6. 看得到卻像盲人一樣？

<<神奇眼球操>>

7.讓眼和腦變年輕的六個法則

<<神奇眼球操>>

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>