

《別讓眼睛過勞死》

图书基本信息

书名：《別讓眼睛過勞死》

13位ISBN编号：9789578038530

10位ISBN编号：9578038534

出版时间：2013-2-18

出版社：平安文化有限公司

作者：本部千博

页数：176

译者：王華懋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《別讓眼睛過勞死》

內容概要

眼睛累了，身體就會累，
眼睛老了，大腦也會變老！

學會正確用眼、活化大腦的方法，
不但是保護眼睛，更是拯救你的人生！

智慧型手機、平板電腦……重度使用3C產品的同時，也是在耗損眼力！

熬夜、偏食、情緒低落……不良生活習慣加上壓力大，都會害眼睛生病！

近年來，台灣人「眼過勞」的病例暴增二到五成，而失明率高達九成的急性「眼中風」，也有年輕化的趨勢。

如果你明明睡飽了，眼睛卻還是又乾又痛，

如果你莫名感到肩膀痠痛，甚至噁心想吐，

如果你覺得情緒不穩或越來越健忘

小心，這些都是眼睛在大叫SOS！

眼科名醫本部千博特別提出十五個護眼秘訣，可以促進眼睛血液循環，刺激腦細胞變活絡：包括增強眼力超有效的「眼頸護眼操」、讓眼前不再霧茫茫的「按壓護眼操」、邊玩邊改善視力的「遊樂場護眼操」，還有少吃甜食、多吃魚等「吃對食物」的原則。

實際身體力行之後，原本有近視的他，視力回復到了1.0，從此不必再戴眼鏡。現在，他也要運用這套方法，不但幫助你看清眼前的字，更帶給你健康明亮的未來！

《別讓眼睛過勞死》

作者簡介

本部千博 HONBE KAZUHIRO

日本整全醫學協會顧問。身為眼科名醫的他，是日本中部地方施行「角膜塑型術」的第一把交椅。一九八五年畢業於國立岐阜大學醫學系。取得內科醫師資格五年後，開始進行眼科研究，二五年，於名古屋開設「本部眼科」。

一直以來，本部醫師以「近視是一種疾病」為信條，自創成效卓著的「視力回復法」，竟使自己原本不到0.1的視力，回復到1.0！而在本書中，他以專業經驗出發，教讀者將簡單易做的「護眼操」落實於生活中，藉由活化大腦、提升眼部的血液循環和放鬆眼睛肌肉，改善令人擔心又頭痛的視力問題。

《別讓眼睛過勞死》

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:www.tushu111.com