

华北水利水电学院图书馆



2010189302

R770.1

S996

一个新方法 一读就懂 一用就灵

[美]爱德华·索夫 / 著  
Edward Soff

# 12周摘掉眼镜 恢复视力

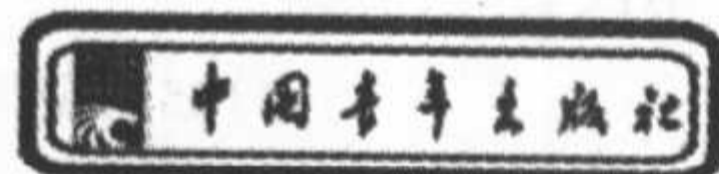
20'/20' IN 12 WEEKS

眼镜和手术之外的第三种方法

—— 美国眼科医生威廉·贝茨博士发现了这一方法

—— 戴眼镜者摘掉眼镜。

—— 不戴眼镜者保持双眼清晰明亮。



Qas 34/01

6

1018930

# 关于本书

---

不管你是近视眼、远视眼、散光、斜视或老花眼，这本书将告诉你这一切是可以结束的，眼镜是可以摘掉的，你的视力是可以恢复的。

在每个人的身体里都有一种潜在的自然能量，它可以帮助你恢复已经失去的视力。但是这种潜在的能量要靠你自己去发现和挖掘。本书将介绍给你一些已经被证明非常有效的方法，帮助你重新认识自己的能量和潜能，帮助你改善和恢复自己的视力。

自然视力的改善和恢复方法在过去的几十年中已经被证明是有效果的。本书介绍的方法是从几十年实践中总结出来的，这些方法不依赖任何医疗器械，没有昂贵的费用，也不需要高深的理论。它只需要戴眼镜的你有坚定的信心和恒心，几个月之后，你的视力一定能够得到改善甚至恢复。

自然视力改善方法不需要占用你过多的时间，你可以在上班上学的路上，在办公室喝咖啡的时间和晚饭前后的时间进行练习。释放压力，舒展镜片后紧锁的眉头，恢复左右脑的平衡，通过运动、想像力、太阳、色彩、光线、开启大脑等“游戏”方法，来达到恢复视力的目的。

只要你是戴眼镜的人，你就会需要这本书，你的人生会因为视力的改善而改变。摘掉眼镜的你可以再次自由驰骋球场，可以不用忧心滑雪时在眼镜外面套上风镜，可以再次无遮拦地展示你美丽的眼睛，可以不再被同学嘲笑，可以有机会从事对视力要求严格的行业，可以不用每天早上到处找眼镜，更不必担心是否还需要备用眼镜。

本书给了戴眼镜人一个重塑自我的机会，改善视力，改变形象，改变人生。

那么对没有戴眼镜的孩子们，家长应该学习本书中的游戏，经常和孩子一起玩游戏，以防止孩子眼睛出现后天的近视、远视和散光。家长甚至在孩子出生前就应该掌握关于孩子视力的有关知识，在孩

子出生的那一刻就开始培养孩子良好的视力习惯。

本书是针对每一个人的书，因为我们每个人都盼望有良好的视力，如果没有了视力和光明，我们的人生将不再完美，看不到鲜花和亲人的日子，将是黑暗和痛苦的日子。让我们远离黑暗和痛苦，创造美好的人生，从改善和关爱我们的视力开始。

---

# 目 录

## Contents

---

序言	7
<b>第一章:自然视力是我们的,应当保护</b>	9
<b>第二章:改变近视眼性格</b>	16
<b>第三章:改变远视、散光和性特征</b>	27
<b>第四章:重返清晰世界</b>	34
<b>第五章:通过运动来改善视力</b>	44
<b>第六章:通过想像来改善视力</b>	58
<b>第七章:通过太阳、光线和色彩来改善视力</b>	74
<b>第八章:为自己而看:首要而基本的计划</b>	90
<b>第九章:用整个大脑观看</b>	97
<b>第十章:融合你的眼睛</b>	109
<b>第十一章:清晰舒适的阅读:近和远</b>	125
<b>第十二章:支持儿童视力</b>	138
<b>第十三章:指导自己走入视觉世界</b>	154

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



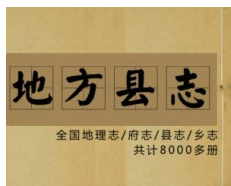
## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>