

养眼就是养精神

养眼就是养精神书籍信息

书名：养眼就是养精神

I S B N : 9 7 8 7 5 5 3 7 4 6 2 4 1

作者：今野清志 & n b s p ; 克莱芒 & n b s p ;

出版社：江苏科学技术出版社

出版时间：2 0 1 5 - 0 9

页数：

价格：3 0 . 8 8

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 休闲 / 爱好 & n b s p ; 游戏 & n b s p ; 其他游戏 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：养眼就是养精神 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4 -

养眼就是养精神

养眼就是养精神寄语

版权说明：本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：养眼就是养精神 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4 -

养眼就是养精神

养眼就是养精神书籍简介

你知道吗，

电子产品伤害的不只是眼睛，

眼睛疲劳并非睡睡就好，

眼干、眼涩、多泪、近视、老花、青光眼等 = 身体在求救，

眼睛出问题可能会恶心、呕吐、颈椎疼……？

这不仅是一本哪怕视力 0 . 0 1 也能让你彻底摘掉眼镜的视力恢复书，更是一本由 3 ~ 9 9 岁同见证奇迹、可横扫 9 0 % 常见病的健康逆转书。

今野清志这位在日本最受认可的眼科医生将诊疗万千 3 ~ 9 9 岁患者的经验和盘托出。他在书中真诚分享眼睛与整个身体健康的关系、自愈力对视力恢复的重要意义、今野式视力恢复训练法、养眼更养身体的健康生活方式及人们在视力恢复中常常遇到的误区等。

最关键的是，他史无前例地指出，要想恢复视力，就必须从改变身体根本开始，如锻炼内脏、为身体提供充足的营养、改善身体的缺氧状态等。在此基础上，今野清志进一步引出了他所发明的训练法，即每天只需 5 分钟，进行 3 0 0 个弹跳 + 1 0 0 个深蹲 + 5 0 次 6 能达到眼睛舒爽身心更好的目的。

总之，不论你的年龄是多少、不论你患了什么眼疾、不论你患的眼疾有多严重，都可以尝试今野清志发明的这套日本空乘人员专用眼保健操，最终眼好身体好全家都好。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：养眼就是养精神 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4 -

养眼就是养精神

养眼就是养精神目录

前 n b s p - 言

不用药不手术，视力0 . 0 n b s p - 也能彻底摘掉眼镜 n b s p - / n b s p - 0 0

读者体验报告

1 . n b s p - 简单！孩子爱做，妈、妈、一起做也受益 n b s p - / n b s p - 0 0 8

2 . n b s p - 神奇！视力从0 . n b s p - 到 . 0 ，糖尿病也得到了 n b s p - / n b s p - 0 0 9

3 . n b s p - 舒服！比手术还靠谱，不复发无痛苦 n b s p - 一个月根治眼疾 n b s p - / n b s p - 0 1 0

第 n b s p - 章 n b s p - 小心！眼睛不舒服，是身体在求救！

——眼睛，不仅关乎视力，更关乎全身健康，是人体健康最早的警报器。

近视是无法忽视的眼科疾病 n b s p - / n b s p - 0 0 2

9 0 % n b s p - 以上的近视与遗传无关 n b s p - / n b s p - 0 0 4

伤害现代人眼睛的罪魁祸首 蓝光 n b s p - / n b s p - 0 0 9

行动！把锻炼拓展到眼睛 n b s p - / n b s p - 0 1 1

眼睛出毛、病，身体一定出问题 n b s p - / n b s p - 0 1 3

眼睛的身家性命系在肝上 n b s p - / n b s p - 0 1 5

眼睛是全身最娇嫩的地方 n b s p - / n b s p - 0 1 6

眼睛是和心脏一样的“劳模” n b s p - / n b s p - 0 1 8

眼泪和血液一样宝贵 n b s p - / n b s p - 0 1 9

老了不一定得老花眼的秘诀 n b s p - / n b s p - 0 2 2

第 2 n b s p - 章 n b s p - 别让药物和错误常识害了你的眼睛

——别再自以为是！重新认识眼睛和治疗办法，守护全家人健康。

生病是因为人体6 0 n b s p - 兆个细胞饿了 n b s p - / n b s p - 0 2 6

一种方法根治一切眼疾 n b s p - / n b s p - 0 3 0

别以为“眼睛疲劳睡睡就好” n b s p - / n b s p - 0 3 3

致盲大症青光眼也能治好 n b s p - / n b s p - 0 3 5

别被“老年性”这病名欺骗了 / - 037

孩子视力差，父母是罪魁 / - 039

测试 身体发出的救命信号你懂吗、？ / - 042

第3 - 章 - 启动自愈力，视力恢复障碍全灭光

——给眼睛喂饱氧气和营养，神经、内脏和大脑，锻炼根源一个都不能少。

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。

信息来源：养眼就是养精神 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2024 -

养眼就是养精神

养眼就是养精神作者简介

今野清志，日本最受认可的眼科医生，1953年生于日本宫城县。自日本中央大学毕业后，继续攻读日本最古老的私立医科大学东京慈惠会医科大学。曾经与中国北京国际针灸培训中心和中国中医研究院进行学术交流。从30岁开始，他相继在东中野、赤羽、银座、日本桥等地开设按摩诊所。在与各科医师频繁的交流中，在开门诊诊治成千上万患者的过程中，逐渐形成自己的诊疗法，提倡不用药物达到预防疾病的目的，不仅在眼疾治疗上得到业内人士、媒体和患者的认可，在耳科也很有建树。现任日本Reverse院长、眼耳美容、眼耳美容学院院长。

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。

信息来源：养眼就是养精神 txt epub kindle 下载 电子书 2024 -

养眼就是养精神

养眼就是养精神其它

编辑推荐

你知道吗、，电子产品伤害的不只是眼睛，眼睛疲劳并非睡睡就好，眼干、眼涩、多泪、近视、老花、青光眼等 = 身体在求救，眼睛出问题可能会恶心、呕吐、颈椎疼……？这不仅是一本哪怕视力 0.0 也能让你彻底摘掉眼镜的视力恢复书，更是一本由 3 ~ 99 岁万千同见证奇迹、可横扫 90% 常见病的健康逆转书。今野清志这位在日本最受认可的眼科医生将诊疗万千 3 ~ 99 岁患者的经验和盘托出。他在书中真诚分享眼睛与整个身体健康的关系、自愈力对视力恢复的重要意义、今野式视力恢复训练法、养眼更养身体的健康生活方式及人们在视力恢复中常常遇到的误区等。最关键的是，他地指出，要想恢复视力，就必须从改变身体根本开始，如锻炼内脏、为身体提供充足的营养、改善身体的缺氧状态等。在此基础上，今野清志进一步引出了他所发明的训练法，即每天只需 5 分钟，进行 300 个弹跳深蹲 + 50 次 6 秒长呼吸 + 5 指按摩，就能达到眼睛舒爽身心更好的目的。总之，不论你的年少、不论你患了什么眼疾、不论你患的眼疾有多严重，都可以尝试今野清志发明的这套日本空乘人员专用眼保健剃，最终眼好身体好全家都好。

书籍介绍

你知道吗，

电子产品伤害的不只是眼睛，

眼睛疲劳并非睡睡就好，

眼干、眼涩、多泪、近视、老花、青光眼等 = 身体在求救，

眼睛出问题可能会恶心、呕吐、颈椎疼……？

这不仅是一本哪怕视力 0.01 也能让你彻底摘掉眼镜的视力恢复书，更是一本由 3 ~ 99 岁同见证奇迹、可横扫 90% 常见病的健康逆转书。

今野清志这位在日本最受认可的眼科医生将诊疗万千 3 ~ 99 岁患者的经验和盘托出。他在书中真诚分享眼睛与整个身体健康的关系、自愈力对视力恢复的重要意义、今野式视力恢复训练法、养眼更养身体的健康生活方式及人们在视力恢复中常常遇到的误区等。

最关键的是，他史无前例地指出，要想恢复视力，就必须从改变身体根本开始，如锻炼内脏、为身体提供充足的营养、改善身体的缺氧状态等。在此基础上，今野清志进一步引出了他所发明的训练法，即每天只需5分钟，进行300个弹跳+100个深蹲+50次6能达到眼睛舒爽身心更好的目的。

总之，不论你的年龄是多少、不论你患了什么眼疾、不论你患的眼疾有多严重，都可以尝试今野清志发明的这套日本空乘人员专用眼保健操，最终眼好身体好全家都好。

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。

信息来源：养眼就是养精神 txt epub kindle 下载 电子书 2024 -

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[养眼就是养精神](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电子书](#)

[P 养眼就是养精神](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E 养眼就是养精神](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A 养眼就是养精神](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M 养眼就是养精神](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W 养眼就是养精神](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T 养眼就是养精神](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024