

今日頭條

娛樂

國內

生活

國際

NBA精華

健康

美食

鄉民

預防老花眼，醫師這張圖一次幫你鍛鍊眼力、腦力！

早安健康 日比野佐和子（眼科、抗老化醫師）

發布時間 2017年12月12日 PM 2點0分

更新時間 2017年12月11日 PM 6點59分

3

0



【早安健康／日比野佐和子（內科、皮膚科、眼科、抗老化醫師）】

透過每日訓練，輕輕鬆鬆活化眼睛與大腦

本書的主旨是說明與眼睛有關的各種知識及訓練，但也會稍微提及大腦與視覺的關連。然而，畢竟腦科不是我的本科，所以只做概略地說明。

首先，儘管眼睛長在臉的正面，其所負責「腦內視力」的初級視覺皮層（Primary visual cortex）位置，卻是在頭部的最後方。而且要在瞬間穿越這條漫長的路徑，同時還得整合左、右眼的資訊，再與大腦的各區域搭上線並進行變換。總之，大腦是很了不起的器官！

附帶一提，根據知名腦科學者的研究，在大腦裡，使眼球往右、左移動的部分，分別與人的加、減法能力有關。因此我相信護眼訓練絕對是可以鍛鍊大腦的方式。

熱門

[查看更多](#)

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐

- 1 這4種飲品，最好別用保溫瓶裝！
康健雜誌
- 2 40年來，凌晨3點睡覺、6點起床...亞洲保險王罹癌領悟：癌症，是我自...
良醫健康網

再來，你曾注意過「正在看」與「看」的區別嗎？或曾注意到明明「沒在看」卻「看到了」的情況？前者是將「背景」和「觀看的對象物」分開，只選取必要視覺資訊的分離功能；後者的情況則例如像快速瀏覽「護眼鍛鍊對大腦有效效」、「覆盈子含有花青素是聚所周知的事」等錯誤百出的句子時，並不妨礙我們理解其內容，因為大腦會依據過去的經驗自行判斷，這是大腦的一種特殊技能。

曾一度流行、至今仍有許多人實踐的「大腦鍛鍊」，是一種眼睛與大腦的協調訓練，它是用來訓練大腦如何迅速、正確地判斷從眼睛取得的資訊，並採取行動（回答）。而本書所設計的「護眼訓練」，是為了放鬆眼周肌肉、促進血液循環以提高眼睛的對焦調節力，其中也包含了刺激大腦認知功能及思考力的部分，這些都會在下面即將介紹的「一日一圖眼球訓練」一一說明。

下一頁教您每天1分鐘，一次鍛鍊大腦和眼睛！

在腦科學領域裡，很重視如何均衡地驅使「看、掌握、分辨」等功能的腦部刺激。因此，請一面動動眼睛，一面刺激掌管感覺、記憶、感情等大腦的各區域，以培養「看的能力」。

尤其是需要長時間盯著近物工作的人、經常使用智慧型手機或電腦、遊戲機的人、一天當中有大半時間在室內度過的人，請務必試試本書的護眼訓練。最重要的是，護眼訓練對於有假性近視的孩子、準備加入老花眼行列的40歲左右的人，將會有顯著的效果。實際上也已經有許多患者因此大幅改善視力。

每天1分鐘，準備開始護眼訓練吧！可以的話，就從今天開始，持續2週的時間後，觀察自己眼睛的變化。並請堅持做下去，肯定會感受到明顯成效！

Training 6 星期六

上下左右移動視線，同時鍛鍊大腦！

尋找數字

- 3 早餐吃麥片，是最糟糕的選擇！牛津臨床生化權威：還原早餐的真相
良醫健康網
- 4 婚姻重要，還是生小孩重要？結婚3年不孕，一個男人的痛苦告白
良醫健康網
- 5 想瘦又健康！必要戒掉的8種食物
Bella儂儂
- 6 百位醫師評選5招感冒最快好！贏香蕉、蔥湯的第1名是...
早安健康
- 7 靜電電到=身體缺氧過勞?! 2大食物幫身體助氧
華人健康影音
- 8 近視雷射手術夯 這5件事不得不知
健康醫療網
- 9 心臟科權威：保養好「血管壁」，才是防心肌梗塞的關鍵
康健雜誌
- 10 名教練親身指導！慢跑配這要訣，他3個月甩16公斤
早安健康

熱門消息



好爸爸可以下單了！135.9 萬入主全新
FORD Mondeo Wagon

〔做法〕

不要移動臉部，只移動視線，從「1」到「31」，依序找出各個數字。

或者回想家人或朋友的出生年月日，或是郵遞區號、電話號碼等，並試圖找出這些數字。

剛開始無法在時間內完成沒關係。建議也可以加入數字的計算。

CARLINK鏈車網

更多健康相關文章

[查看更多](#)

想瘦又健康！必要戒掉的8種食物

Bella儂儂

心臟科權威：保養好「血管壁」，才是防...

康健雜誌

近視雷射手術夯 這5件事不得不知

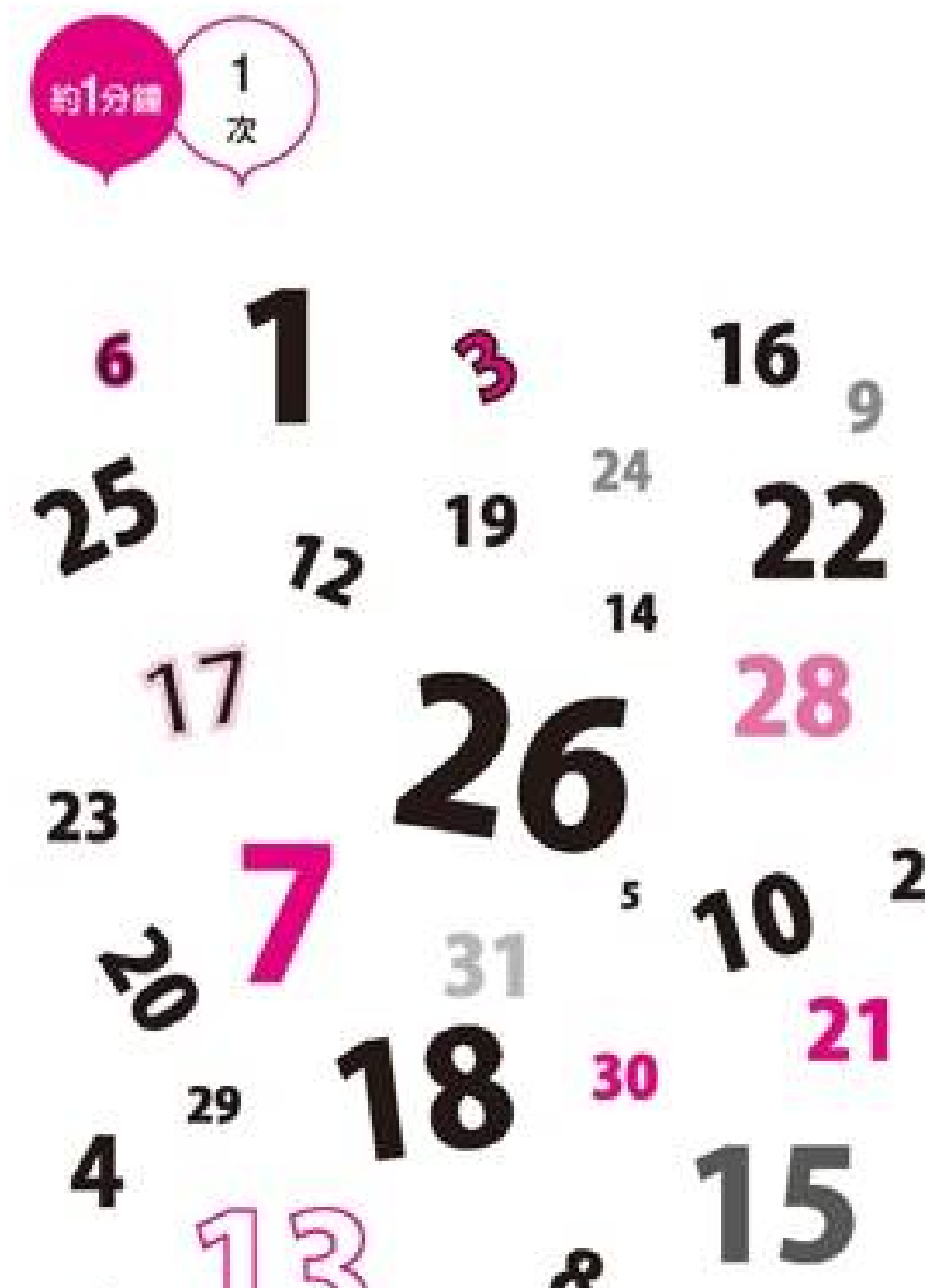
健康醫療網

早餐吃麥片，是最糟糕的選擇！牛津臨床生...

良醫健康網

百位醫師評選5招感冒最快好！贏香蕉、蔥湯...

早安健康





大腦,視力,活化,訓練

本文摘自《1天1分鐘，找回好視力》／日比野佐和子（內科、皮膚科、眼科、抗老化醫師）／瑞麗美人國際媒體

[>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】](#)

延伸閱讀：

- [1週1小時的逆齡步行法，遠離失智、癌症](#)
- [每天喝一杯竟讓大腦折壽4.6年！讓你快速老化的5個壞習慣](#)
[查看原始文章](#)

3

0

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

[最新資訊](#) | [服務條款](#) | [隱私權政策](#) | [服務聲明](#)

© LINE Corporation