

อ่านง่าย
ทำได้จริง

ดูแลสายตาให้คมชัดไม่เสื่อมไปกับกาลเวลา



ดวงตา 100 ปี

ชีวิสดูใส

ทำไมเราถึง
สายตาสั้นลงเรื่อยๆ



แสงสีม่วงช่วยยับยั้ง
การยืดตัวของกระจกตา
และทำให้สายตาหยุดสั้นลงได้



หากเดินให้ได้วันละ
ประมาณ 5,000 ก้าว จะสามารถ
ป้องกันการเกิดของโรคต้อหิน

ง่ายและสะดวกยิ่งกว่าหยอดตา
ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ
ก็ปรับสภาพดวงตาได้ด้วยตัวเอง!

สำหรับคนที่ไม่อยากให้สายตาแย่ลงไปกว่านี้



ดวงตา
100 ปี

ชีวิสดใส

รองศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเคไอ ผู้อำนวยการคลินิกตาโอทาเกะ

มาซาฮิโกะ อายากิ



สุขภาพใจ

ซีรีส์อ่านง่าย ทำได้จริง
ดวงตา 100 ปี ซีรีส์ดิส
視力防衛生活

มาซาฮิโกะ อายากิ เรียบเรียง
นาโอกิ อูเมดะ บรรณาธิการ
คณะผู้แปลสำนักพิมพ์ไต้ฟกุ แปล

Shiryoku Bouei Seikatsu Copyright © Masahiko Ayaki, 2023

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Thai language edition is published by arrangement with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Bridge Communications Co., Ltd.,
Bangkok.

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2568
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุภาพใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มาซาฮิโกะ อายากิ.

ซีรีส์อ่านง่าย ทำได้จริง ดวงตา 100 ปี ซีรีส์ดิส.- กรุงเทพฯ : บুক ไทม์, 2568.

112 หน้า.- (ซีรีส์อ่านง่าย ทำได้จริง).

1. ตา - การดูแลและสุขภาพ. I. คณะผู้แปลสำนักพิมพ์ไต้ฟกุ. ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

617.7

ISBN 978-616-14-0633-2

คณะที่ปรึกษา
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับแปล
บรรณาธิการเล่ม
พิสูจน์อักษร
แบบปก / เนื้อใน
ฝ่ายการตลาด
ฝ่ายขาย
ฝ่ายบริหารงานพิมพ์
จัดจำหน่ายโดย

คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตริเทพประติมา
วรุตม์ ทองเชื้อ
ชลภา เจริญวิริยะกุล
พิมพ์ชนก พิชญทวีทรัพย์ สรินรัตน์ ภูจักรัส
ทิมไต้ฟกุ
รุ่งฤทัย ศรีสุข สุคลี ข้างกลิ้งกุล
อัศคนันท์ ชุมนุ้ม
มนัญญา ศิริวงษ์
สุรินทร์ บุระณา
บริษัท บุก ไทม์ จำกัด
214 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 38 ถนนพระราม 2
แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150
โทรศัพท์: 0 2415 2624 0 2415 6507
www.booktime.co.th



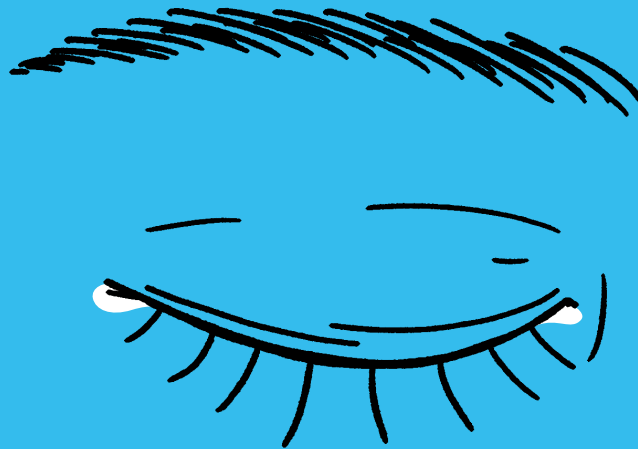
คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



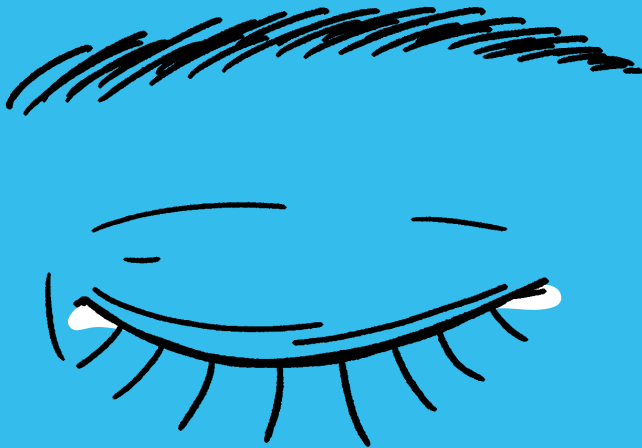
@booktime

ดวงตาเป็นอวัยวะ
ที่บอบบางและสำคัญมาก
ขณะใช้วิธีการต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้
กรุณาอย่าสัมผัสดวงตา
เด็ดขาด

มนุษย์หลับตา
วันละ 2 หมื่นครั้ง



คิดว่าเป็นเพราะ
อะไรกันล่ะ



คำตอบคือ

เพราะการหลับตาช่วยฟื้นฟูดวงตา

จ้ะ ถ้าเราลองทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ แต่ฟื้นฟูดวงตาให้ดีขึ้นในช่วงพริบตา
กันเถอะ แล้วสิ่งนั้นทำให้ “สายตา” เปลี่ยนไปยังไงล่ะ...

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเคล็ดลับที่ดีต่อสายตา

หากตั้งใจทำสิ่งเหล่านี้สักนิด ในชีวิตประจำวันก็จะช่วยปกป้องและฟื้นฟูดวงตาได้

บทนำ

โลกแห่งการ กะพริบตาอันล้ำลึก



หลับตาให้สนิท
1 วินาที

สังคมปัจจุบันทำให้สายตาแย่งได้ง่าย

ผมขอแนะนำเทคนิคการถนอมสายตาและฟื้นฟูดวงตาแก่พวกคุณ ที่ไม่ยากให้ดวงตาแย่งไปกว่านี้ วิธีนี้จะช่วยปกป้องและฟื้นฟูสายตาในชีวิตประจำวันได้จริง

คุณอาจคิดว่า “ป่านี่แล้ว ตาจะดีขึ้นได้อยู่หรือ” ผมจึงอยากชวนให้คุณมาลองสัมผัสดูสักหน่อยว่าเทคนิคการถนอมสายตานี้เห็นผลดีแค่ไหน

ลองหลับตาโดยให้เปลือกตาบน
ประกบกับเปลือกตาล่างจนสนิทค้างไว้ 1 วินาที
แล้วลืมตานะครับ

มองเห็นทั้งระยะใกล้และไกลได้ชัดขึ้นไหมครับ

การเปลี่ยนแปลงของการมองเห็นนี้เป็นผลจาก “การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท” ซึ่งเป็นหนึ่งในเทคนิคการถนอมสายตาที่นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้ การกะพริบตาอย่างถูกวิธีจะทำให้ น้ำตาหล่อเลี้ยงผิวของดวงตาได้เต็มที่ ส่งผลให้มองเห็นแจ่มชัดขึ้นและมี “พลังการมองเห็น” เพิ่มขึ้นด้วย

หลักการเดียวกับกล้องโทรทรรศน์แหละครับ แม้จะมีประสิทธิภาพสูงเพียงใด หากเลนส์มีรอยขีดข่วนหรือขุ่นมัว ทัศนวิสัยก็จะมีดหม่นและมองไม่ชัด

“ฉันก็กะพริบตาบ่อยๆ แต่ก็ยังมองเห็นไม่ชัด”

ความจริงคือคนที่กะพริบตาได้อย่างถูกต้องมีอยู่น้อยมาก ซึ่งส่วนใหญ่มักจะพบแต่ “คนที่ปิดเปลือกตาเพียง 80 เปอร์เซ็นต์” และ “คนที่กะพริบตาเร็วเกินไป”

เมื่อเปลือกตาบนและล่างประกบกันสนิท ก็จะเป็น “การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท” ซึ่งคาดหวังผลของการปกป้องสายตาและทำให้สายตาดีขึ้นได้ด้วย

ต่อไปผมจะบอกเคล็ดลับการกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิทให้ฟังนะครับ

ตลอดเวลา 40 ปี ผมได้อ่านงานวิจัยทั้งของญี่ปุ่นและต่างประเทศอย่างละเอียด เขียนบทความทางวิชาการทั้งภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษรวม 300 เรื่อง และได้ตรวจคนไข้กว่า 2 แสนราย ทำให้ผมตระหนักได้ถึงหลักการอันเรียบง่ายและชัดเจนขึ้นมา

ผมขอถ่ายทอดเทคนิคการถนอมสายตาต่างๆ เพียงแค่กะพริบตาไว้ในหนังสือเล่มนี้

เพียงกะพริบตาวันละ 2 หมื่นครั้ง ก็ฟื้นฟูสายตาได้! เทคนิคการปกป้องสายตาที่เหมาะสมกับ ร่างกายมนุษย์

ผมทำงานเกี่ยวกับการฟื้นฟูดวงตาให้ดีขึ้นโดยใช้วิชาสามดาบ¹ คือทั้งในบทบาทนักวิจัย อาจารย์ และจักษุแพทย์ที่ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ

ผมตรวจคนไข้ที่คลินิกสัปดาห์ละ 5 วัน นอกจากนี้ยังทำวิจัยร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการเรื่อง “ผลกระทบของอุปกรณ์ดิจิทัลต่อดวงตาและจิตใจของเด็ก” ด้วย

ภาควิชาจักษุวิทยาของมหาวิทยาลัยเคโอเป็นองค์กรชั้นนำเพียงไม่กี่แห่งที่ทำวิจัยด้วย วิทยาการทันสมัยเพื่อปกป้องมนุษย์จากการตาบอด ผมได้ทดลองด้วยตัวเองแล้วค้นหาเทคนิคการ ปกป้องสายตาที่เห็นผลจริง

ผมเชื่อมั่นว่ามันเป็นประโยชน์ต่อคนไข้จริงๆ

เมื่อพิจารณาแล้วว่า “ ‘การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท’ มีผลดีต่อดวงตาคุณนี้ยิ่งกว่า ยาหยอดตา” ผมจึงจะอธิบายให้คุณฟังอย่างละเอียด

ในความเป็นจริง จำนวนคนที่มีปัญหาเรื่องดวงตายังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกช่วงอายุ

สถาบันวิจัยด้านจักษุวิทยาในประเทศออสเตรเลียได้คาดการณ์ว่า “ภายในปี ค.ศ. 2050 ประชากรครึ่งหนึ่งของโลกจะสายตาสั้น (มองไกลไม่ชัด) และ 1 ใน 10 คนจะมีสายตาสั้นรุนแรง”

¹ วิชาสามดาบ หมายถึงการต่อสู้โดยใช้มือถือดาบข้างละเล่มและใช้ปากดาบอีกหนึ่งเล่ม มาจากคำว่า ซันโทริว (三刀流)

นอกจากนี้ ยังพบว่า 76.5% ของนักเรียนประถมและ 94.9% ของนักเรียนมัธยมต้นในกรุงโตเกียวมี “ค่าสายตาเมื่อมองด้วยตาเปล่าต่ำกว่า 1.0” (อ้างอิงจากการสำรวจของมหาวิทยาลัยเคโอ ในปี 2019) ซึ่งแปลว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาสายตาสั้น

เมื่อสายตาสั้นมากขึ้นเรื่อยๆ จะมีโอกาสเป็นโรคตาที่เสี่ยงต่อการตาบอด เช่น ต้อหิน ต้อกระจก และจอประสาทตาลอก สูงขึ้นถึง 5 เท่า

นอกจากนี้ ยังมีคนอีกจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับความไม่สะดวกในการใช้ชีวิตเนื่องจากปัญหาต่างๆ เช่น สายตายาวตามวัย และ จอประสาทตาเสื่อมตามวัย เป็นต้น

ผู้ที่มีอาการตาแห้งและตาล้าจากการจ้องหน้าจออุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเวลานานเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง ภาวะตาแห้งจะทำให้ดวงตาปรับโฟกัสได้แยลง จึงเริ่มมีสายตายาวตามวัยกันเร็วขึ้น

แต่คนที่กังวลเรื่องตาแห้งและตาล้าเองนั้นแหละที่ไม่ยอมลดเวลาดูหน้าจอและไม่มีเวลาดูแลดวงตาของตนเอง

ทุกครั้งที่ได้อ่านเรื่องแบบนี้ ผมเชื่อมั่นว่า “ไม่มีการรักษา (ฟื้นฟูสายตา) ไหนที่จะเหมาะกับคนยุคนี้ที่มีชีวิตเร่งรีบมากไปกว่าการกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท”

การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท
ซึ่งช่วยปรับผิวดวงตาให้ชุ่มชื้นด้วยน้ำตาและ
ดึงประสิทธิภาพการมองเห็นออกมาให้เต็มที่และเป็นวิธีพื้นฐาน
ที่สอดคล้องกับกลไกในร่างกายมนุษย์
แถมยังใช้เวลาน้อยที่สุด
และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

คุณคิดไหมว่า
มันจะยอดเยี่ยมแค่ไหน
เมื่อคนเราทุกคนกะพริบตา
วันละเกือบ 2 หมื่นครั้ง โดยไม่รู้ตัว
แล้วเรานำสิ่งนี้มาใช้เป็นเครื่องมือ
ในการฟื้นฟูสายตา

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นหลังจาก
ที่ผมได้อ่านงานวิจัยใหม่ ๆ กว่า 100 เรื่อง
และพิจารณาเทียบกับผลลัพธ์ใหม่ล่าสุด
ทางวิทยาศาสตร์

ผมขอเปิดเผยวิธีการป้องกัน
และปรับปรุงสายตา
ที่มีความผิดปกติในชีวิตประจำวัน
ไม่เพียงสายตาสั้นเท่านั้น
แต่ยังรวมถึงตาแห้ง ตาล้า
สายตาวายตามวัย และต้อหินด้วย

หนังสือที่จะช่วยให้ “สายตาดำตามการใช้งานจริง” ดีขึ้น มองได้ชัดและนานขึ้น

จริงๆ แล้ว สายตาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ “สายตาชั่วขณะ” และ “สายตาดำตามการใช้งานจริง”

การวัดสายตาด้วย “รูปตัวอักษร C²” หรือวงแหวนแลนดอลต์ (Landolt ring) ที่คุณเคยวัดกันเป็นวิธีการวัดสายตาโดยให้มองชั่วขณะสั้นๆ แล้วดูว่าตัว C หันไปทางไหน เป็นการวัด “สายตาชั่วขณะ” อาจเรียกว่า **ค่าความพยายามสูงสุดของความสามารถในการมองเห็นวัตถุ** การวัดสายตาที่มักทำเมื่อเราไปตรวจสุขภาพกันเป็นการวัดสายตาชั่วขณะนี่เอง

ในทางกลับกัน การวัดสายตาด้วยเครื่องมือที่เฉพาะทางมากขึ้นซึ่งตรวจต่อเนื่อง 60 วินาที เป็นการวัด “สายตาดำตามการใช้งานจริง” การวัดสายตาแบบนี้ใช้เวลามากกว่าการวัดสายตาชั่วขณะ จึงให้ผลที่ใกล้เคียงกับ **การมองเห็นที่ผู้ถูกวัดสายตารู้สึกในชีวิตประจำวัน**

สายตาชั่วขณะที่คนส่วนใหญ่กังวลใจจะเพิ่มขึ้นชั่วคราวได้ง่าย

พอหรีตา คุณมองเห็นได้ไกลขึ้นอีกนิดใช่ไหม

ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นเพราะ “ความคลาดทรงกลม” (การกระจายตัวของแสงที่ตกกระทบจุดศูนย์กลางและบริเวณรอบๆ ลานสายตา) ลดลง ลานสายตาที่แคบลงจากการหรีตาทำให้จุดโฟกัสถูกบีบจึงมองเห็นวัตถุชัดขึ้น

แต่นั่นเป็นแค่การแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าในขณะนั้น ในความเป็นจริง เราไม่มีทางหรีตาตลอดเวลาได้หรอก และเดิมทีในชีวิตประจำวันเราก็ไม่ได้มองดูสิ่งต่างๆ ด้วยสายตาที่ดีที่สุดของตัวเองอยู่เสมอ

² ที่ญี่ปุ่นมักวัดสายตาโดยใช้วงแหวนแลนดอลต์ด้วยการบอกว่าตัว C หันไปทางซ้าย ขวา บน หรือล่าง ซึ่งแตกต่างจากการวัดสายตาในไทย

สายตาตามการใช้งานจริงต่างหากคือค่าสายตาที่ควรใส่ใจ เพื่อให้มี “สายตาคงที่และมองเห็นชัดขึ้น”

และวิธีถนอมและปรับปรุงสายตาตามการใช้งานจริงนี้แหละคือเทคนิคการปกป้องสายตาที่จะอธิบายในหนังสือเล่มนี้

ในเล่มกล่าวถึงเรื่องการกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท ซึ่งเป็นวิธีการฟื้นฟูสายตาที่อยากให้ผู้มีความกังวลเรื่องตาฝึกทำด้วย

ง่ายและสะดวกยิ่งกว่าหยอดตา
ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ
ก็ปรับสภาพดวงตาได้ด้วยตัวเอง
และยกระดับสายตา
ตามการใช้งานจริงได้ทุกวัน

ด้วยความคิดดังกล่าวผมจึงตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า “ดวงตา 100 ปี ชีวีสดใส”

หลับตาลงและหลัง “น้ำตา” สร้างความชุ่มชื้น ปรับสภาพดวงตา

สาเหตุที่การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิทช่วยให้สายตาตามการใช้งานจริงดีขึ้นก็คือ **น้ำตา**

ตามสภาพในอุดมคติ น้ำตาจะปกคลุมผิวของดวงตาอย่างทั่วถึงอยู่เสมอ แต่การมีน้ำตาอยู่เสมอหรือไม่มี จะส่งผลให้สายตาตามการใช้งานจริงดีขึ้นหรือแย่ลงและส่งผลต่อสุขภาพของดวงตาอย่างมาก

น้ำตามีหน้าที่สำคัญอยู่หลายประการดังนี้

- ① ส่งออกซิเจนและสารอาหารสู่ผิวดวงตาซึ่งบริเวณนั้นไม่มีเส้นเลือด
- ② รักษารอยแผล
- ③ เป็นสารที่ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคช่วยป้องกันจุลินทรีย์ไม่ให้เข้าสู่ดวงตา

นอกจากนี้ ④ **ช่วยทำให้ผิวของดวงตาชุ่มชื้นและเรียบ ทำให้แสงหักเหอย่างถูกต้อง ส่งผลให้ทัศนวิสัยชัดเจนขึ้น** คือช่วยปรับปรุงสายตาตามการใช้งานจริงได้

เมื่อเปลือกตาบนและล่างประกบกันสนิท ต่อม้ำตาจะถูกกระตุ้นให้หลั่งน้ำตาออกมา แล้วน้ำตาใหม่ก็จะหมุนเวียนเข้ามาแทนที่น้ำตาเก่า

คือ การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิทจะช่วยให้น้ำตาถูกหลังออกมามากพอ จึงเหมือนมีฟิล์มป้องกันอันใหม่ที่ปกป้องดวงตายุ่เสมอ ทำให้รักษาสภาพตามอุดมคติ สำหรับดวงตาไว้ได้ต่อเนื่อง จึงส่งผลดีต่อสายตาตามการใช้งานจริง

เอาละ อ่านกันต่อเลยนะครับ หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ตัวอักษรตัวเล็ก (เพราะเวลามองอะไร เล็กๆ เราจะกะพริบตาน้อยลง)

อย่าลืม
พักกะพริบตา
โดยหลับตาให้สนิท
และผ่อนคลายเป็นครั้งคราว
ด้วยนะครับ

ลองทำแล้ว!

การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท

ผู้ทดสอบ



ผลการทดลองพับฟู่สายตาของผู้ทดสอบ

รายละเอียดการทดลอง

วัดสายตาขณะใส่แว่น (ครั้งที่ 1) ในวันแรกของการทดลอง แล้วให้ตั้งใจ “กะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท” เป็นเวลา 10 วันแล้วค่อยวัดสายตาซ้ำ (ครั้งที่ 2)

*ผู้เขียนซึ่งเป็นนายแพทย์ปริญาเอกและทำงานที่สถาบันการแพทย์เป็นผู้ทำการทดลอง โดยมีนักฝึกกล้ามเนื้อตาที่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเป็นผู้ตรวจวัดสายตาโดยใช้เครื่องมือเฉพาะทาง

\\ การวัดโดยใช้เครื่องมือเฉพาะทาง /



ตั้งใจกะพริบตาแค่ 10 วัน!

สายตาเปลี่ยนไปจนน่าตื่นตะลึง!

ผู้เข้าร่วมการทดลองบอกว่า “การมองเห็นเปลี่ยนไป!”



01 คุณโอคิ ฮิโตมิ (นามสมมุติ)

เพศหญิง อายุ 40 ปี

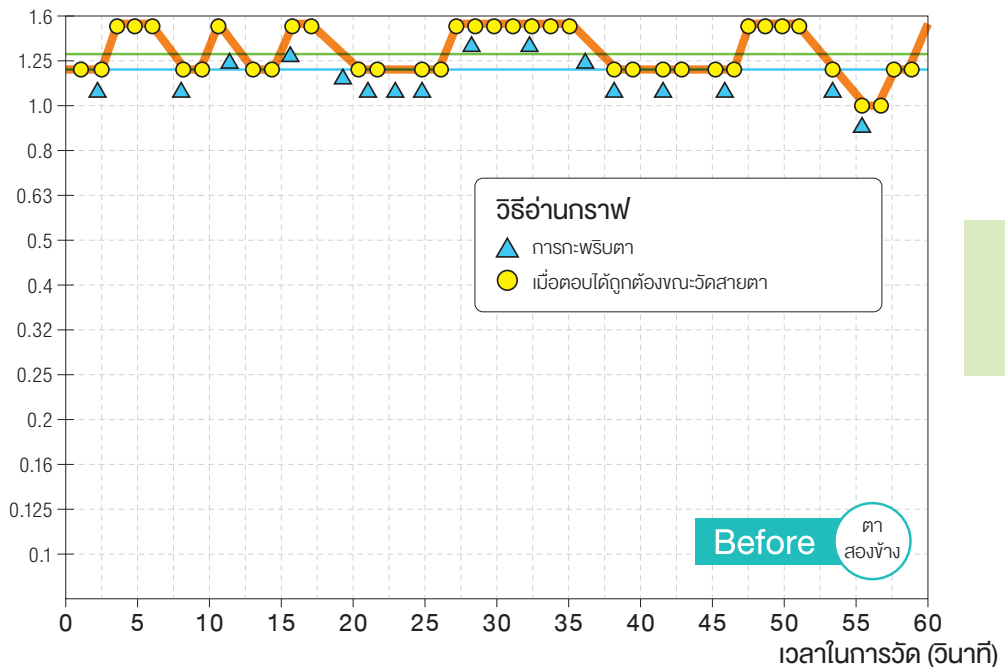
อาชีพธุรการ สวมแว่นเป็นประจำ

สายตาคับขึ้นและการมองเห็นคงที่!

สายตาตามการใช้งานจริงเฉลี่ยดีขึ้นจาก 1.31 เป็น 1.48 (เทียบกับครั้งที่ 1 กับ 2) ค่าสายตาขั้นต่ำก็เพิ่มขึ้นจาก 1.0 เป็น 1.2 เป็นผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมมาก นอกจากนี้ ขณะวัดครั้งที่ 2 กราฟแสดงผลที่ออกมามีความผันผวนน้อยแสดงว่าค่าการมองเห็นมีความคงที่ บอกได้เลยว่าหลังจากที่ได้ฝึกใช้ชีวิตนอนสายตาเป็นเวลา 10 วัน การมองเห็นก็ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ และไม่เบลออีกต่อไป

ความเห็นจากอาจารย์อาซากิ

สายตาตามการใช้งานจริง

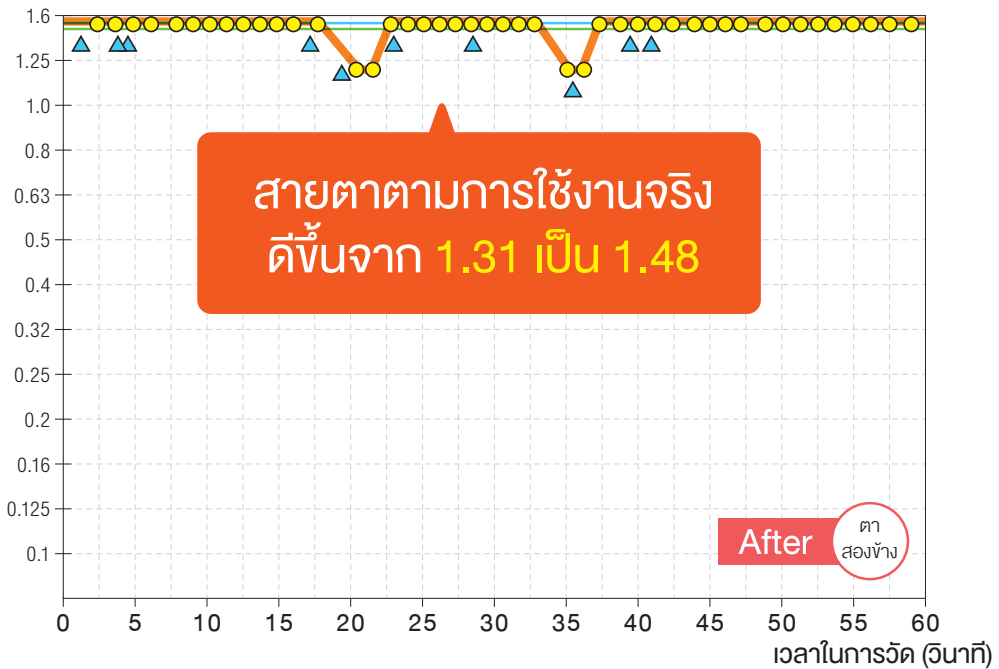


VOICE

ความเห็นจากผู้เข้าร่วมการทดลอง

เมื่อสองปีก่อน ฉันใส่คอนแทคเลนส์บ่อยเกินไปจนอยู่ๆ ก็มองเห็น
สิ่งต่างๆ เป็นสีขาวโพลนไปหมด มีอาการตาแห้งอย่างรุนแรงและมีรอยที่
กระจกตาเต็มไปหมดโดยไม่รู้ตัว แม้รักษาหายแล้วแต่ยังปรับโฟกัสยากอยู่
เวลาทำงานต้องขยายหน้าจอเพิ่มขึ้นหลายเท่าถึงจะพอทำงานไหว ขนาด
คนที่มีปัญหาอย่างฉันยังฟื้นฟูสายตาได้ด้วยการกะพริบตาโดยหลับตา
ให้สนิท รู้สึกว่าดวงตามีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ! ประทับใจมากค่ะ!

การมองเห็นเชิงปฏิบัติ



10 วัน
ผ่านไป

ความผันผวนของกราฟ/ลดลงมาก!
การมองเห็นคงที่ขึ้น!

02 คุณยุกิ มิคุ

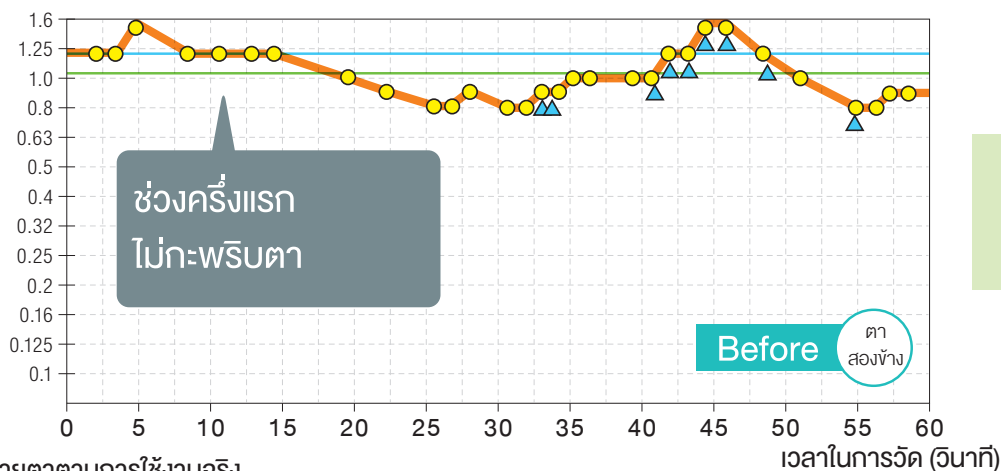
เพศหญิง นักข่าวสายสุขภาพ

สวมแว่นตาและคอนแทคเลนส์เป็นประจำ

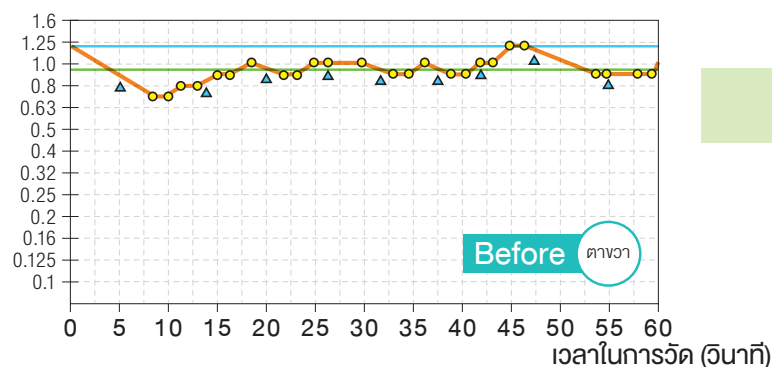
สายตามตามการใช้งานจริงดีขึ้น! โฟกัสง่ายขึ้น

ตำแหน่งของเส้นกราฟครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยภาพรวมสูงขึ้น สายตามตามการใช้งานจริงโดยรวมยกระดับขึ้น (1.04 → 1.36) สายตาดำสุดก็ปรับขึ้น สายตาส่งสุด (ของตาข้างขวา) ก็ปรับขึ้นจาก 1.2 เป็น 1.5 เจ้าตัวเล่าว่าแก้ปัญหาเรื่องการเลือกรูปถ่ายลำบากและการพิมพ์ผิดได้แล้ว แปลว่า “ความสามารถในการปรับโฟกัส” ของดวงตาดีขึ้น **ความเห็นจากอาจารย์อายุากิ**

สายตามตามการใช้งานจริง



สายตามตามการใช้งานจริง

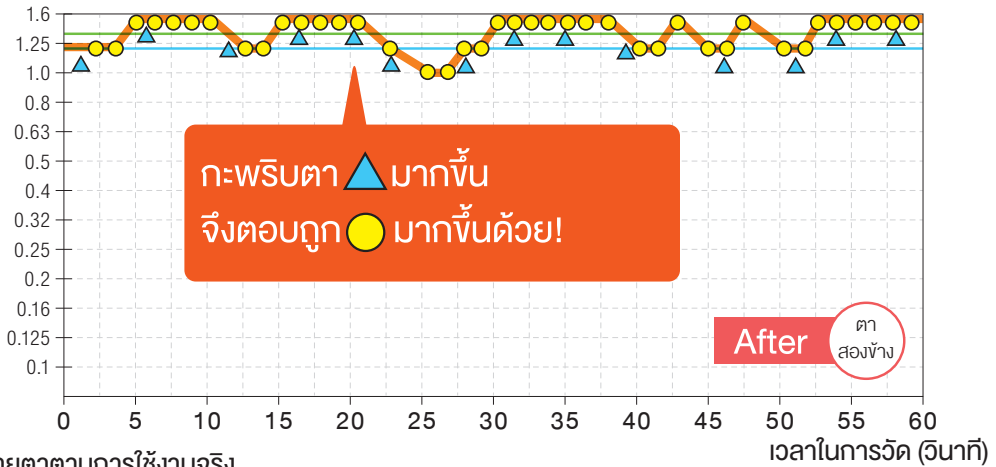


VOICE

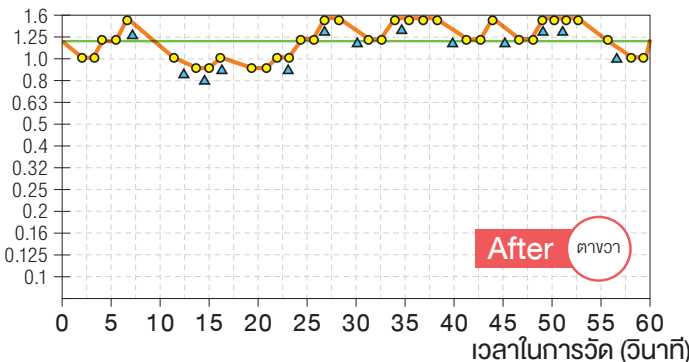
ความเห็นจากผู้เข้าร่วมการทดลอง

ฉันประหลาดใจที่มองเห็นตัวอักษร C ได้ชัดเจนทั้งที่เคยมองเห็นเพียงเลือนราง ฉันทำงานหน้าคอมพิวเตอร์วันละไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง ตาของฉันแห้งมาก แต่ในเวลา 10 วันที่ได้ทดลองใช้ชีวิตนอนสายตาก็รู้สึกได้ว่ามีช่วงที่ตาชุ่มชื้นเพิ่มมากขึ้น เมื่อก่อนแค่จะลืมตาตอนกลางวันฉันยังลืมไม่ค่อยขึ้น จะเลือกรูปภาพบนหน้าจอก็ลำบาก และพิมพ์ผิดบ้างถูกบ้าง ตอนนี้อาการเหล่านั้นหายไปหมด เลยรู้สึกสบายขึ้นค่ะ!

สายตาตามการใช้งานจริง



สายตาตามการใช้งานจริง



ค่าสายตาตามการใช้งานจริง (ตาสองข้าง)
1.04 → 1.36!

สารบัญ

บทนำ	7
• เพียงกะพริบตาวันละ 2 หมื่นครั้งก็ฟื้นฟูสายตาได้! เทคนิคการปกป้องสายตาที่เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์	9
• หนังสือที่จะช่วยให้ “สายตาตามการใช้งานจริง” ดีขึ้น มองได้ชัดและนานขึ้น	13
• หลับตาลงและหลัง “น้ำตา” สร้างความชุ่มชื้น ปรับสภาพดวงตา	15
ลองทำแล้ว! การกะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท	
ผลการทดลองฟื้นฟูสายตาของผู้ทดสอบ “การมองเห็นเปลี่ยนไป!”	17

บทที่ 1

ฟื้นฟูดวงตาด้วยการ “หลับตา” 26

1.1 ทำไมเราถึง “สายตาสั้น” ลงเรื่อยๆ	29
1.2 สาเหตุที่คนยังสายตาดียังกลัวเรื่อง “สายตายาวตามวัย”	33
1.3 “ผิวตาไม่เรียบ” ทำให้มองไม่เห็นในสิ่งที่ควรมองเห็น	34
1.4 น้ำตามี “โครงสร้าง 3 ชั้น” ไม่มีอะไรปกป้องดวงตาได้ดีไปกว่านี้แล้ว!	37
1.5 ตรวจคุณภาพของน้ำตาดด้วยตัวเองได้ใน “10 วินาที”	39
1.6 คนสมัยนี้มีน้ำตาไม่พอ เพราะกะพริบตาน้อยลง	40
1.7 “การกะพริบตา” เป็นช่วงเวลาฟื้นฟูดวงตาอันมีค่า ซึ่งช่วยให้ “มีสายตาดีไปอีกนาน”	42
1.8 “3 นาที” ที่ทำได้ด้วยการกะพริบตาเท่านั้น	44
1.9 “สมาร์ทโฟน” ทำให้ตาแห้งและเซลล์จอประสาทตาที่มีอยู่น้อยนิดทำงานหนัก ส่งผลให้ดวงตาและสมองเข้าสู่ภาวะ “นอนไม่หลับ”	47
1.10 การปรับตัวอันน่าทึ่งของดวงตา การมองเห็นเปลี่ยนไปได้ขนาดนี้เลย ใน 30 วินาที	49

unที่ 2 เปลี่ยนดวงตาให้มองเห็นชัดขึ้นด้วยการ กะพริบตา โดยหลับตาให้สนิท

51

- ลองฝึกดู! กะพริบตาโดยหลับตาให้สนิท 52
- 2.1 กะพริบตาต้อง “หลับตาให้สนิท” ดีกว่ากะพริบบ่อยๆ 54
- 2.2 ผลในการชะลอภาวะสายตาวายตามวัย! 56
- 2.3 ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงาน ทำให้ “ความดันตา” ลดลง
จึงป้องกันอาการปวดตาและโรคต้อหิน 57
- 2.4 “กะพริบตา อะอิอุ” ช่วยเพิ่มน้ำตาให้ดวงตาชุ่มชื้นขึ้น 60
- 2.5 “การหายใจ” มีพลังในการเปลี่ยนปริมาณน้ำตา 63
- 2.6 วิธีเช็ก “สายตาของตัวเอง” ด้วยตัวเอง 65

unที่ 3 หยุดทำร้ายดวงตา! 10 นิสัยปกป้องสายตา ที่คุณทำไปพร้อมกับทำอย่างอื่นได้

67

- 3.1 กะพริบตาลงหลังตื่นนอน! ขจัด “ของเสียในดวงตา” ที่สะสมระหว่าง
การนอนหลับ 69
- 3.2 “ล้างหน้าในแนวนอน” หน้าสะอาด ดวงตาก็สะอาด! 70
- 3.3 “วิธีดูจอแบบถนอมดวงตา” มองในตำแหน่ง “ต่ำนิดหน่อย”
และ “ห่างหนึ่งศอก” 73
- 3.4 ทำทางมีผลกระทบโดยตรงต่อดวงตา ทำทางที่ง่ายและดี สังเกตที่ “หู ไหล่ คาง” 74
- 3.5 ออกไปกลางแจ้งให้ตาได้รับ “แสงสีม่วง!” จะช่วยยับยั้งอาการสายตาสั้น 76
- 3.6 “มองออกไปไกลๆ” ดีต่อดวงตา!
หลังจากใช้สายตาระยะใกล้ จักษุแพทย์ทั่วโลกแนะนำให้ทำตาม “กฎ 20x3” 78
- 3.7 รีเช็คดวงตาจากความเหนื่อยล้าด้วย “การกะพริบตาบ่อยๆ”
2 วินาที ทุก 1 ชั่วโมง 80
- 3.8 พฤติกรรมที่ดีต่อสายตาวายตามวัย! “ผ่อนคลายสายตา” เยียวยาอาการตาล้า 82



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

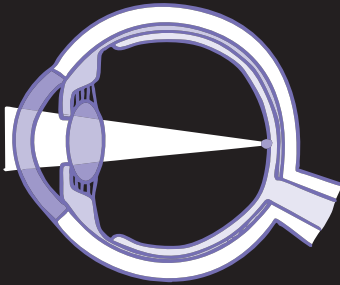
กะพริบตาทั้ง! กะพริบตาสัก!



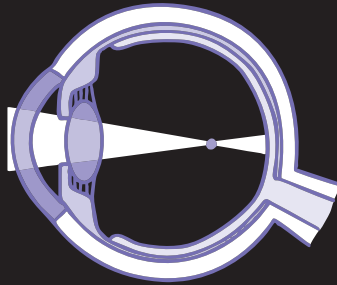
อ่านง่าย
ทำได้จริง

ดวงตา 100 ปี ซีรีส์สดใส

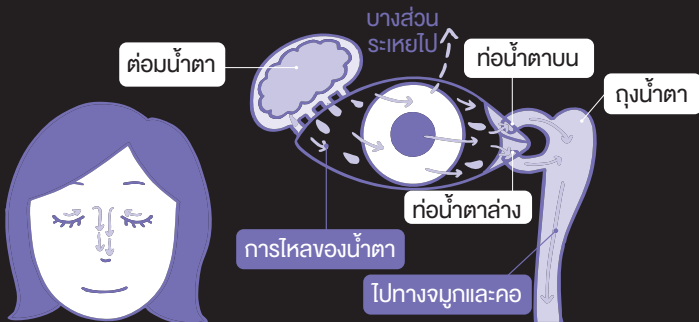
สายตาสั้น โฟกัสอยู่ที่จอประสาทตา



สายตายาว โฟกัสอยู่นำจอประสาทตา



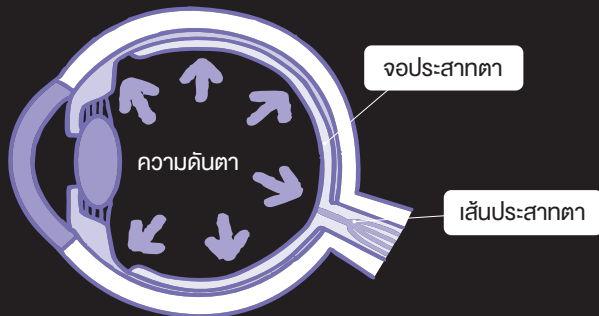
การกะพริบตาส่งเสริม “การแลกเปลี่ยนน้ำตา”



“อาบน้ำให้ดวงตา”
ขณะอาบน้ำจะช่วยให้เพิ่มผลลัพธ์!



กลไก
ความดัน
ภายในตา



BA0071 สุภาพ



สุภาพใจ f ๒ SukkhabajaiPUB



ทดลองอ่าน



www.booktime.co.th



@booktime