姿势

闭目，屏息静坐或仰卧均可。

预备式

先由鼻深吸一口气，意想气流下行经**任脉**到于**丹田**（脐下约一寸五分处），然后经**足三阴经**至于**涌泉穴**处，再由**足三阳经**上行，经**督脉**至于**百汇穴**处，运行一周天。注：下面每做一个步骤要重复一次预备式。

步骤

1、意想气流由**百汇穴**至于**印堂穴**处（见图，下同），然后用左（或右）手食指按住**印堂穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍。按住穴位不动，自然呼吸，开始意想。可以意想到自己走到野外，看到天空中有一群飞鸟，自己竭力想数清共有多少只鸟，是什么颜色，有多大，飞到哪里去了等等，意想 2—3 分钟。

2、意想气流由**百汇穴**至于**睛明穴**处，然后用双手食指按住**睛明穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍。按住穴位不动，自然呼吸，开始意想。可以意想到自己出去散步，看到路边有一排树，自己竭力想看清是什么树，数清有多少棵，树有多大，树枝是什么形状，树叶是什么形状等等。意想 2—3 分钟。

3、意想气流由**百汇穴**至于**四白穴**处，然后用双手食指按住**四白穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍。按住穴位不动，自然呼吸，开始意想。可以意想到自己走到大街上，看到一幢高楼，自己竭力想数清有几层楼，每层有几个窗，每个窗有多大，是什么颜色的玻璃等等，意想 2—3 分钟。

4、意想气流由**百汇穴**至于**鱼腰穴**处，然后用双手食指按住**鱼腰穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍。按住穴位不动，自然呼吸，开始意想。可以意想到自己正在出差旅行途中，坐在车上或船上，透过窗玻璃看到外面有美丽的景色，如山峦重叠，云雾缭绕，树木葱郁，田野里蜂飞蝶舞，麦浪金黄，湖面碧波荡漾，渔舟唱晚等等。意想 2—3 分钟。

5、意想气流由**百汇穴**至于**太阳穴**处，然后用双手食指按住**太阳穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍。按住穴位不动，自然呼吸，开始意想。可以意想到自己正在观看一场足球赛，自己竭力想看清球员穿的什么牌子的衣服，足球从哪个人手里飞出，到哪个人手里，然后又传到哪里去了等等。意想 2—3 分钟。

6、意想气流由**百汇穴**至于**承泣穴**处，然后用双手食指按住**承泣穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍。按住穴位不动，自然呼吸，开始意想。可以意想到自己正在站在一座高高的山坡上，极目四眺，看清了四面八方的一切景物。或想到自己坐在教室里，能看清黑板上老师所写的字，画的图等等。意想 2—3 分钟。

收式

按揉完六个穴位后，重复一次预备式，用右手食指按住**百汇穴**，先顺揉二十遍，再逆揉二十遍，休息 2 分钟后睁开眼睛。

注意

1、本功法共按摩六个穴位，按完六个穴位为一个疗程；

2、吸气时要深长有力，呼气时柔和细长；

3、意想的事可随心所欲，任意联想，只要与眼睛有关；

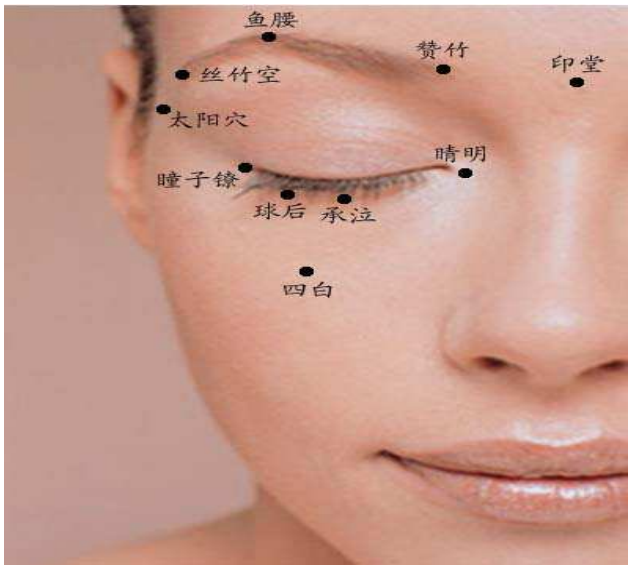
4、每天早、中、晚各练习一次。

功效

常练此功法可治好假性近视，防止真性近视；正常视力练习可消除眼部疲劳，防止假性近视；常习此功法还可培养想像力，增强记忆力，使精神高度集中。若能学会气功用内气进行周天循环，效果会更佳。当然，日常生活中朋友们还要保持正确的读书写字姿势，养成良好的用眼卫生习惯。特别有必要补充一些含铬丰富的食物，如动物肝、瘦肉、蛋黄等。

原理

眼睛内部有两条斜肌，它们分别以一定的张力牵引晶状体，正常视力的眼睛两条斜肌张力相等。当眼睛由于疲劳过度时，很容易造成左右两条斜肌张力不等，造成晶状体偏位或变形，而形成近视或远视。此功法的主要作用是恢复眼内左右两条斜肌的张力，并改变眼毛细血管内的血液渗透压，防止晶状体偏位、变凸（或凹）而发生近视或远视。



更多精彩：http://wdy100.qupan.com

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、擒拿、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/