

## 序

由于不重视运动保健和用眼卫生，如学习姿势不正确，采光不足，连续学习和看电视时间过长，以及用眼过度疲劳等原因，导致青少年学生中的眼病十分严重，尤其是近视眼的发病率不断增高。这已经引起了国家有关部门的高度重视，教育部、卫生部、国家体委曾多次强调要加强防治，患眼病的学生及其家长当然更为关切，也采取了一些防治措施。但是，直到目前，仍然没有理想的办法。青少年学生视力下降的趋势未能从根本上得到控制。

采用气功方法防治眼病（主要防治近视、远视、散光等），古已有之，可是由于历史的原因，这一方法长期以来几乎被人们所遗忘。郑育民、渊华荃同志，从事体育教学20余年，常与学生为伍，看到学生视力严重下降，甚至有的班级因患近视眼的学生多连座位都难以划分，深知其苦。他二人一方面修炼气功，外出求学，拜访名师，另一方面大胆探索，反复实践，终于创编出这套防治眼病的气功功法——《眸子还神功》，经过5年的临床应用与实际观察，总有效率达95%以上。

他们创编的《眸子还神功》突出的特点是：动作简单，安全可靠，无任何偏差，见效快，疗效高，对练功时间和场地也没有严格要求，可以拆开练单章或单节，随时随地可以练功，十分方便，且没有任何痛苦，特别适宜于青少年学生

学练。

《眸子还神功》是通过特定的手法，消除眼部疲劳，促进眼部血液循环，调节眼球折光装置，保护眼睛的生理功能，能较快提高视力，特别对防治近视、远视、散光等眼疾有特殊疗效。这套功法动作编排合理，功理清楚，疗效显著，很适合在大、中、小学中推广使用。但愿《眸子还神功》在保护学生视力和治疗青少年眼疾中发挥更大的作用。

陕西省气功科学研究会副理事长

西安体育学院教授

胡 静 波

1989年2月

## 编著者的话

笔者从事体育教学20个春秋，常与学生为伍，观其视力不佳者甚多，而且视力下降的趋势历年来有增无减。这种现象早已引起教育部门和医疗保健单位的关注，然而调查统计多，认真预防调治少。患者痛苦，学生家长忧虑，严重影响青少年学生的学习生活和身心健康。所以在青少年中防治近视、远视、散光眼病的任务已成为中小学体育卫生工作的当务之急。

我们与气功结缘是从1980年开始的。经过近10年的悉心修炼，深感受益非浅。大量的事实证明，古老的中华气功在防病治病和健身方面有出奇制胜之功效。由此联想到能否采用气功方法治疗近视、远视、散光眼疾。我们翻阅了大量中医学和气功经典，求教先贤，拜访诸家气功名师，朝夕揣摩，苦练不辍，结合我们的炼功实践体会，于1984年创编了这套防治近视、远视、散光等眼疾的专门性功法——眸子还神功。

经过几年的实践检验，疗效喜人，1988年曾先后应邀在陕西省教育厅和咸阳市教育局体育卫生工作会议上作功法示范和经验交流，受到与会领导和代表们的高度评价。为推动气功事业的发展，使更多的眼疾患者早日解除痛苦，恢复视力，经大量实践应用，认真观察其疗效和听取师长及同仁意见的基础上，曾五易拙稿，遂成此书。若能广为传播，造福

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/>