

第二十三章 自我点穴按摩明目术

一、防治近视妙方——自我点穴按摩明目术

我是1985年开始用气功点穴按摩术为青少年治疗近视的，他们收到了程度不同的治疗效果，他们中的一些人视力恢复了正常，也有不少人揭掉了近视眼镜。当然，也有一些人视力只是略有提高。因为各人情况不同，治疗效果也不尽相同，总有效率在95%以上。

中央人民广播电视台、英文杂志《CHINA SPORTS》、海口电视台、四川电视台等新闻媒介专门报导了我用气功点穴按摩术为青少年治近视的事迹。

为了让更多的人掌握治近视这一技术，我除传授给很多中外徒弟和学生外，还非常详细地写进我的另一著作《气功点穴按摩术》一书中。此书1990年由华夏出版社出版发行后，至今我收到数千封海内外读者来信。其中，很多青少年读者朋友来信说，按照书中介绍的治近视方法自我治疗，治好了近视或视力明显提高。也有一些气功师、按摩师和医务工作者来信说，按书中方法为一些近视患者治疗，效果特别好。

为了让广大青少年能够自我治疗近视，我根据多年临床和教学实践经验，总结出一套“自我点穴按摩明目术”和“养生明目功”。它比起《气功点穴按摩术》一书中介绍的气功点穴按摩治疗近视的方法更简单、方便、实用，而且更容易掌握，最适合青少年自我治疗。

“自我点穴按摩明目术”和“养生明目功”最早由发行世界140多个国家的英文杂志《CHINA SPORTS》于1990年第7、8两期介绍到了世界各国，弘扬了中华民族传统文化。许多国家的青少年朋友照该杂志练习，收到了很好的防治近视效果。

1987年我应邀在清华大学，1988年在北京航空航天大学，1989年在山东烟台，1991年在广东开平，1992年在海南海口、河南开封，1992年、1993年两次在澳门，1995年在四川成都等地，为几十所大学、中学和小学举办了上百期的防治近视学习班，为数万名大、中、小学生传授了“自我点穴按摩明目术”和“养生明目功”。

1992年我在海南海口市办班时，海口电视台还专门制做了一个节目，题目叫“传统点穴按摩防治近视”。连续在电视节目中播放了两星期。一到节目播放时，广大青少年就会坐在电视机前，跟着我的示范动作学练“自我点穴按摩明目术”。

学练过“自我点穴按摩明目术”的学生都反映，该方法简单、易学、实用，防治近视效果显著，而且还可以防治头痛、感冒、鼻炎、健忘等病。他们称“自我点穴按摩明目术”是防治近视妙方。

借本书出版机会，我把这一方法介绍给青少年读者朋友，祝青少年朋友防治近视，心明眼亮。

二、自我点穴按摩明目术的特点

(一) 简单好学

这套自我点穴按摩明目术，方法很简单，很好学，具有初中以上文化程度都可以照书自学，并能熟练掌握。小学生也可以在家长的指导下照书自学自练。

(二) 实用方便

自我点穴按摩明目术是读者朋友自己掌握的一种治疗近视的方法。因此，很实用，很方便，不论在单位、在学校、还是在家里，都可以自我治疗。不用求别人，更不用到医院排队挂号花钱看病。动作熟练后，不但可以自我治疗，还可以为他人治疗。

(三) 无副作用

本方法不需要任何药物和任何医疗器具，是一种纯自然疗法，因而没有任何副作用。

(四) 防病治病

本方法最适合青少年学练，中老年有眼疾者也可练习。常练本方法可防治近视、远视、弱视、散光、儿童斜视、视网膜炎、老花眼、白内障等眼病。还可防治头痛、头晕、感冒、鼻炎、失眠、健忘等病。并能使你思维敏捷，记忆力增强，学习成绩提高。

(五) 效果显著

没有患近视的青少年如果每天坚持练习“自我点穴按摩明目术”可以预防近视。患有轻度近视或假性近视的青少年，坚持练习一段时间，视力会明显提高直至视力恢复正常。患有高度近视和近视多年、戴近视眼镜多年，眼轴变长的真性近视，如果每天坚持练习，视力也会有所提高，但根治困难一些。

三、自我点穴按摩明目术的原理

(一) 经常自我点按眼部周围和头上有关穴位以及按摩眼部周围皮肤肌肉，可增强头部和眼内血液循环，提高供氧率，改善神经营养，解除大脑和眼球内过度充血，使血液重新分配。由于血液循环的通畅，使眼内调节机可以排出肌肉积聚的废物，从而消除眼睛疲劳，提高视力，达到防治近视的目的。

(二) 中医学认为，经络是人体气血的运行通路。它能内联

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/>