

目 录

第一章 眼睛的医学常识.....	(1)
第一节 眼球的构造与功能.....	(1)
一、眼球壁.....	(1)
二、眼球内容物.....	(3)
三、眼的附属器.....	(6)
第二节 眼的屈光系统和视觉影像的形成.....	(8)
一、眼的屈光系统.....	(8)
二、视觉影像的形成.....	(8)
第三节 常见的视力不良.....	(10)
一、近视.....	(10)
二、其它常见视力不良（远视、老花、 散光、弱视、斜视）.....	(19)
第四节 如何检查视力.....	(25)
一、近视力检查.....	(25)
二、远视力检查.....	(26)
三、注意事项.....	(27)
第二章 中华睛明技法.....	(29)
第一节 睛明技法的特点与作用.....	(29)
一、睛明技法是中西医巧妙的结合.....	(29)
二、睛明技法是以自我锻炼为主的自我 疗法.....	(31)

三．睛明技法有显著的明目作用	(32)
四．睛明技法具有开发智力、激发潜能 的作用	(33)
第二节 睛明技法原理	(34)
一．养气的作用	(34)
二．点穴的作用	(35)
三．祛邪的作用	(36)
四．抚眼的作用	(37)
五．运眼的作用	(37)
六．眺望的作用	(37)
第三节 睛明技法的有关穴位	(39)
第四节 睛明技法的锻炼方法	(41)
一．养气	(41)
二．点穴	(45)
三．祛邪	(48)
四．抚眼	(50)
五．运眼	(51)
六．眺望	(52)
第五节 中华睛明技法简易法	(54)
第六节 习练睛明技法注意事项	(56)
第七节 睛明技法口令词	(58)
第三章 如何练好中华睛明技法	(63)
第一节 习练睛明技法的三大要素	(63)
一．调身	(63)
二．调息	(65)

三．调心	(67)
第二节 习练睛明技法的基本要求	(71)
一．松静自然	(71)
二．准确求精	(74)
三．意气相依	(75)
四．练养结合	(77)
第三节 习练睛明技法的有关问题解答	(79)
第四节 练好睛明技法的几个原则	(91)
一．信念是前提	(91)
二．养气是基础	(92)
三．坚持是关键	(95)
第五节 彻底改变不良的用眼卫生习惯 和环境	(98)
一．养成良好的用眼卫生习惯	(98)
二．营造良好的用眼卫生环境	(100)
第四章 中华睛明技法的社会效应	(101)
一．患者总结	(101)
二．家长之声	(109)
三．医师病案	(111)
四．有关睛明技法的论文	(123)
五．有关睛明技法报刊文摘	(131)
附录一、二、三	(144)
后记	(151)

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/>