

《中华睛明技法》

图书基本信息

书名：《中华睛明技法》

13位ISBN编号：9787800136412

10位ISBN编号：7800136418

出版时间：1996-06

出版社：中医古籍出版社

作者：莫一凡

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

书籍目录

目录

第一章 眼睛的医学常识

第一节 眼球的构造与功能

一.眼球壁

二.眼球内容物

三.眼的附属器

第二节 眼的屈光系统和视觉影像的形成

一.眼的屈光系统

二.视觉影像的形成

第三节 常见的视力不良

一.近视

二.其它常见视力不良（远视 老花

散光、弱视、斜视）

第四节 如何检查视力

一.近视力检查

二.远视力检查

三.注意事项

第二章 中华睛明技法

第一节 睛明技法的特点与作用

一.睛明技法是中西医巧妙的结合

二.睛明技法是以自我锻炼为主的自我

疗法

三.睛明技法有显著的明目作用

四.睛明技法具有开发智力 激发潜能

的作用

第二节 睛明技法原理

一.养气的作用

二.点穴的作用

三.祛邪的作用

四.抚眼的作用

五.运眼的作用

六.眺望的作用

第三节 睛明技法的有关穴位

第四节 睛明技法的锻炼方法

一.养气

二.点穴

三.祛邪

四.抚眼

五.运眼

六.眺望

第五节 中华睛明技法简易法

第六节 习练睛明技法注意事项

第七节 睛明技法口令词

第三章 如何练好中华睛明技法

第一节 习练睛明技法的三大要素

一.调身

二.调息

三.调心

第二节 习练睛明技法的基本要求

一.松静自然

二.准确求精

三.意气相依

四.练养结合

第三节 习练睛明技法的有关问题解答

第四节 练好睛明技法的几个原则

一.信念是前提

二.养气是基础

三.坚持是关键

第五节 彻底改变不良的用眼卫生习惯和环境

一.养成良好的用眼卫生习惯

二.营造良好的用眼卫生环境

第四章 中华睛明技法的社会效应

一.患者总结

二.家长之声

三.医师病案

四.有关睛明技法的论文

五.有关睛明技法报刊文摘

附录一、二、三

后记

《中华睛明技法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com