第一图书网, tushu007.com

<<近视5分钟预防与助疗法>>

图书基本信息

书名：<<近视5分钟预防与助疗法>>

13位ISBN编号：9787040307023

10位ISBN编号：7040307022

出版时间：2010-8

出版时间：高等教育

作者：张广德

页数：19

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：http://www.tushu007.com

前言

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。
我和张广德先生相识于20世纪80年代，当时他为导引养生功的功：去研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。
张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。
在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。
成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。
导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是中国气功界唯一获此殊荣的气功流派。
除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。
如今，导引养生功已传播到世界近70个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达500万之多。
我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

内容概要

本书为《养生运动处方》丛书之一，依据三级预防模式，对近视的预防和助疗法进行系统整理。
本书图文并茂，针对性强，既简要、便捷，又富有较完善的养生理论、方法和医学知识，通过5分钟的经络导引习练可达到对疾病的预防和助疗效果。
本书不仅适合于当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人们，调节精神、放松肢体、提高脏腑机能，促进身心健康，也适合于年老体弱者、病患者朋友们自娱自乐、修身养性、防衰抗老、益寿延年。

作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院(现北京体育大学)武术专业，后留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北

第一图书网, tushu007.com

<<近视5分钟预防与助疗法>>

书籍目录

一、方义解诂二、运动处方 1.神州览胜 2.拉气补睛 3.眸子运转 4.环目点穴参考资料及引用书目

章节摘录

插图：眼，为视觉器官，由眼球和附属结构组成。
眼球内的视网膜有感光作用，附属结构主要对眼球起固定、协助运动和保护作用。
近视眼是由于眼球前后径过长，或角膜和晶状体的屈光力过强，致使从远处来的平行光线进入眼内经折射后结成的焦点位于视网膜之前，因而在视网膜上成像不清，远视力明显降低，见近不见远。
本病形成主要有两种原因：一是先天禀赋不足；二是不良用眼习惯，如看书、写字离眼太近或坐位姿势不正，光线过强或不足。
预防和助疗近视可近取眼周穴位与远取风池、合谷等穴相结合。

编辑推荐

《近视5分钟预防与助疗法》：养生运动处方

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com