

<<经络调理与眼保健>>

图书基本信息

书名：<<经络调理与眼保健>>

13位ISBN编号：9787515200705

10位ISBN编号：7515200707

出版时间：2012-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：钟海明 编

页数：223

字数：160000

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>

<<经络调理与眼保健>>

内容概要

本书是便于自学的科普性教材。其内容从眼科基础、中医藏象学、经络学等基础知识入手，重点介绍了以传统捶疗法为主的实用经络调理法，以及融传统中医、武术、气功为一体的自我经络调理锻炼方法。本书也可作为以眼保健为主要目的，从事人体经络调理工作的职业培训教材。

<<经络调理与眼保健>>

作者简介

钟海明，1950年出生，祖籍：浙江镇海。

80级北京邮电学院无线电系工学硕士。

1984年起，时任原电子部某研究所主任、研究员、中国有线电视综合信息技术学会常务副理事长、东方文化传播促进会秘书长、中国截拳道国际联盟主席、北京市武术协会九翻武道研究会常务副会长和亚洲国际传媒董事长等职。

自幼随著名武术家吴斌楼先生习练戳脚翻子拳，系当代主要传人。

自20世纪80年代初发表武术文章四十余篇，并译有《李小龙技击法》一书，首度将李小龙与截拳道体系系统引入中国。

该书发行数年达三十余万册，属最畅销的武术书，影响和带动了我国早期的截拳道和散打。

同期，《人民日报》、《中国日报》及有关杂志均曾对其进行专访报道，并被《精武》杂志列为封面人物。

近年著有《吴斌楼戳脚翻子全书》和《中华武道概论》等专著，提出了中华武道的全新武道体系与哲学理念。

近期，在华夏文化纽带工程组委会武术文化工作委员会负责武术文化的研究传播与推广工作。

<<经络调理与眼保健>>

书籍目录

第一章 眼部结构与视觉

第一节 眼的结构与作用

一、眼球

二、眼附属器

第二节 视觉的基本形成过程

第三节 视力与视野

第四节 视觉缺陷及其形成原因

一、近视

二、远视

三、散光

四、圆锥角膜

五、弱视

六、玻璃体混浊

第二章 脏腑、气血与眼健康

第一节 五轮学说

一、眼与五脏六腑的关系

二、五轮学说

第二节 五脏六腑与眼健康

一、眼与心和小肠的关系

二、眼与肝和胆的关系

三、眼与脾和胃的关系

四、眼与肺和大肠的关系

五、眼与。

肾和膀胱的关系

六、眼与三焦的关系

第三节 气血津液与眼健康

一、气血是什么

二、气血变化对人体健康的影响

三、眼与气血的关系

四、眼与津液的关系

第三章 人体经络与眼健康

第一节 人体经络概述

第二节 经络的分布与作用

一、经络系统的分布结构

二、十二经脉的命名及分布特点

三、十二经脉的循行方向

四、经络的生理作用与特点

第三节 经脉与眼睛的关系

一、眼与十二经脉的关系

二、眼与奇经八脉的关系

第四章 十四经脉的循行与作用

第一节 十四经脉的循行与作用

一、手太阴肺经

二、手厥阴心包经

三、手少阴心经

<<经络调理与眼保健>>

- 四、足厥阴肝经
 - 五、足太阴脾经
 - 六、足少阴肾经
 - 七、手阳明大肠经
 - 八、手少阳三焦经
 - 九、手太阳小肠经
 - 十、足阳明胃经
 - 十一、足少阳胆经
 - 十二、足太阳膀胱经
 - 十三、任脉
 - 十四、督脉
 - 十五、手指比量法
 - 十六、四肢骨骼说明
- 第二节 经脉中的特定穴位

- 一、五输穴
- 二、原穴
- 三、络穴
- 四、郄穴
- 五、俞穴
- 六 八脉交会穴

第五章 眼健康的调理与锻炼

第一节 人体亚健康的经络调理

- 一、概述
- 二、亚健康的经络调理
- 三、经络调理的主要方法

第二节 眼部的经络调理

- 一、概述
- 二、人体的经络调理与眼健康
- 三、眼健康的自我调理

第六章 捶打式经络调理法

第一节 全身捶打式经络调理法

- 一、捶打式经络调理法的原理
- 二、基本穴位的选取
- 三、全身捶打式经络调理法的基本流程
- 四、捶打式经络调理法的要领
- 五、常见眼病及辨证选穴
- 六、注意事项

第二节 自我捶打式经络调理法

- 一、捶打方法
- 二、常见眼病调理的具体选穴
- 三、注意事项

第三节 子午流注经络调理法

- 一、概述
- 二、子午流注经络调理法简介
- 三、子午流注纳子法的应用

第七章 眼健康自我调理保健法

第一节 双掌按摩法

<<经络调理与眼保健>>

- 一、双掌按摩法
- 二、眼部穴位按摩法
- 三、循经按摩（推导）法
- 第二节 运眼保健法
 - 一、预备式
 - 二、转颈运目
 - 三、闭目运眼
 - 四、捧气灌顶
 - 五、调整视力
 - 六、收功
- 第三节 六字诀养生保健法
 - 一、传统"动功六字延寿诀"经典原文
 - 二、六字诀养生保健法的练习
- 第四节 自我锻炼调理中的注意事项
- 附录一 眼健康经络调理实例
- 附录二 十二经脉与任督二脉穴位的定位
- 附录三 参考文献
- 后记

<<经络调理与眼保健>>

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>