

<<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

出版时间：中医古籍出版社

作者：莫一凡

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>

## <<中华睛明技法>>

### 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

## <<中华睛明技法>>

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

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>