

# 中华睛明技法



[中华睛明技法\\_下载链接1](#)

著者:莫一凡

出版者:中医古籍出版社

出版时间:1996-06

装帧:平装

isbn:9787800136412

作者介绍:

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

• • • • • ([收起](#))

[中华睛明技法\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

-----  
[中华睛明技法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中华睛明技法\\_下载链接1](#)