

近视眼的自我调护



[近视眼的自我调护_下载链接1](#)

著者:战雅莲,李红珠,常宇

出版者:科技文献

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787502359645

《近视眼的自我调护》分为3部分，第一部分概述近视眼的流行病学常识、近视眼的表现、近视眼的发病机理、近视眼的不良后果等。第二部分介绍《近视眼的自我调护》涉及的经络腧穴、取穴方法、防治近视眼常用的经穴等。第三部分为《近视眼的自我调护》的重点，主要介绍近视眼的日常养护方法，包括合理用眼、正确地配戴眼镜、合理的饮食、适度的体育锻炼、雾视疗法防治近视眼、远眺法防治近视眼、15点训练法防治近视眼、近视眼的中医辨证论治、防治近视眼的中成药、防治近视眼的方剂及单方与验方、药膳防治近视眼、药茶防治近视眼、按摩疗法防治近视眼、灸疗防治近视眼、拔罐防治近视眼、刺血疗法防治近视眼、刮痧疗法防治近视眼、耳穴疗法防治近视眼、手疗防治近视眼、足疗防治近视眼、穴位敷贴防治近视眼、体操防治近视眼、瑜伽防治近视眼、情绪疗法防治近视眼等内容。

作者介绍:

目录: 一、概述 (一)近视眼的流行病学常识 (二)近视眼的表现 (三)近视眼的发病机理 (四)近视眼的不良后果 二、与近视眼相关的经络腧穴知识 (一)经络腧穴简介 (二)取穴方法 (三)防治近视眼常用的经穴 (四)防治近视眼常用的经外奇穴 三、近视眼的日常养护 (一)合理用眼 (二)正确地配戴眼镜 (三)合理的饮食 (四)适度的体育锻炼 (五)雾视疗法防治近视眼 (六)远眺法防治近视眼 (七)15点训练法防治近视眼 (八)近视眼的中医辨证论治 (九)防治近视眼的中成药 (十)防治近视眼的方剂及单方、验方 (十一)药膳防治近视眼 (十二)药茶防治近视眼 (十三)按摩疗法防治近视眼 (十四)灸疗防治近视眼 (十五)拔罐防治近视眼 (十六)刺血疗法防治近视眼 (十七)刮痧疗法防治近视眼 (十八)耳穴疗法防治近视眼 (十九)手疗防治近视眼 (二十)足疗防治近视眼 (二十一)穴位敷贴防治近视眼 (二十二)体操防治近视眼 (二十三)瑜伽防治近视眼 (二十四)情绪疗法防治近视眼 参考文献
· · · · · (收起)

[近视眼的自我调护_下载链接1](#)

标签

近视是种病

近视

好

评论

道理都懂，还不是天天躺床上玩手机

[近视眼的自我调护_下载链接1](#)

书评

[近视眼的自我调护_下载链接1](#)