

<<近视眼自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<近视眼自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538430745

10位ISBN编号：7538430741

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军，张欣 著

页数：106

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>

## <<近视眼自我按摩图解>>

### 内容概要

眼睛是心灵的窗户，也是人们观察世界的窗口。放眼世界，环顾宇内，拥有一双明亮清澈的眼睛是每一个人的愿望。但是近年来。随着人们文化生活水平的提高，患近视人群有逐渐增多的趋势。尤其是正处在视力发育阶段、用眼频繁的青少年。在普通人群中，近视已成为第三、四位致盲原因，而在中高级知识分子中，高度近视是最常见的眼病，致盲率居第一位。“纵逢晴景如看雾，朦胧物上一重纱”。近视给人们的生活带来了很多不便，严重影响了人们的生活质量。然而，由于对近视眼的发病机制还不甚了解，一旦近视，除了配镜和手术，目前还别无良策，而且手术治疗近视的风险性和远期疗效都不理想。因此，人们很自然地会想到众所周知的非手术、非药物性，而且自身也可以操作的按摩疗法——自我按摩疗法。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，近年来，又不断地完善、发展。现在人们更为注重自我保健，强调生命的质量。

自我按摩保健法受到青睐的重要一点，就是自己的健康能自己掌握。

人人愿有一双明亮的眼睛，自己调节视力，方法简便，安全可靠，经济实惠。

全书分五大部分，常识篇介绍了近视的发病原因，临床症状，何为假性近视，何为真性近视，以及自我按摩治疗近视的特点、疗程、注意事项等；经穴耳部、足部、手部的常见穴位及反射区；手法篇介绍了治疗近视常用手法；治疗篇介绍了治疗近视的体部、耳部、足部、手部常用手法，以及一些简便易行的方法；调护篇从生活起居、饮食调节入手，配合中西药物，三分治疗七分养，使近视得到控制、缓解，乃至痊愈。

本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，形象生动，对于近视患者非常实用的参考书，我们期望本书的出版，能给读者有所帮助。

## <<近视眼自我按摩图解>>

### 书籍目录

常识篇何为近视 / 9何谓自我按摩 / 9自我按摩治疗近视有哪些特点 / 10治疗近视的疗程是如何规定的 / 11自我按摩治疗近视时要注意什么 / 11什么情况下不能自我按摩治疗近视 / 12经穴篇何谓经络及走向 / 15自我按摩穴位应如何定位 / 19治疗近视体表常用穴位 / 21治疗近视耳部常用穴位 / 24治疗近视足部常用反射区 / 27治疗近视手部常用反射区及穴位 / 29手法篇自我按摩治疗近视的手法特点 / 33自我按摩治疗近视的体部常用手法/33自我按摩治疗近视的耳部常用手法 / 40自我按摩治疗近视的足部常用手法 / 42自我按摩治疗近视的手部常用手法 / 45治疗篇体部自我按摩治疗近视 / 49耳部自我按摩治疗近视 / 61足部自我按摩治疗近视 / 72手部自我按摩治疗近视 / 80简易自我按摩治疗近视 / 87调护篇生活起居大有学问 / 99合理调整饮食结构 / 100治疗近视的食疗方及药茶方 / 101治疗近视的中西药物 / 103

## &lt;&lt;近视眼自我按摩图解&gt;&gt;

## 章节摘录

治疗近视的疗程是如何规定的 自我按摩疗法虽然是自己掌握时间，可长可短，但也要因人而异。

对于近视眼患者，究竟治疗多少天合适呢？这是在运用手法保健治疗时，病人自身首先要问的问题。近视眼，是由于长时间用眼过度，不注意用眼卫生造成的，得病时间长。

对于假性近视眼患者，自我按摩疗法的疗程通常以1-2个月为1个疗程，疗程中间可以间隔3.5天，也可以不间隔，持续治疗。

对于真性近视眼患者，自我按摩疗法通常需要长期坚持。

自我按摩治疗近视日寸要注意什么 在自我按摩过程中，可能会出现各种情况，以下几点在操作前需要引起注意。

1. 练习腕力、手力和指力。

每天可练习抓拳，再把手指伸直并尽量分开，反复多次，或者将手握拳，再活动腕，练习腕力。也可以用单手指点压穴位，各指分别点压20下，循序渐进，手劲日增，疗效显著。

2. 修剪指甲，长短适宜，边缘光滑、整齐。

防止在操作时损伤皮肤和产生疼痛。

3. 自我按摩时，双手要洁净，温度要适宜。

以免引起细菌感染。

4. 极度疲劳和过饥、过饱的状态下，应先休息，或调节饮食，半小时后再进行自我按摩。

5. 室内空气要流通，温度不宜过高。

自我按摩时，由于体位、姿势的改变，常常会出汗，可及时用毛巾擦干。

6. 颈旁自我按摩时，要注意两侧分开操作，避免双侧用力过大时，引起脑部缺血。

发生昏倒。

7. 手法用力轻重适当，操作频率不宜过快，以防消耗体力过多，产生疲劳。

8. 病变严重者，可配合用药或去医院就诊，以免延误病情。

9. 手法操作用力宜由轻到重，切忌施用暴力。

10. 持之以恒，贵在坚持。

只有每天坚持做自我按摩才能熟能生巧，达到治疗近视的目的。

什么情况下不能自我按摩治疗近视 自我按摩虽然有许多优点，不受时间、场地以及价格等因素限制，但也不是什么情况下都可以使用，以下几点应该牢牢记住。

1. 诊断不清，请教医生。

有的患者虽然视力下降，但是究竟是不是近视眼诊断不清，不知是否适合按摩，这种情况下，最好要先看医生，商量之后再决定是否可行。

2. 出血性疾病，不适合做自我按摩。

3. 皮肤破损处，皮肤病患者，在病变处及附近禁用手法。

4. 孕妇怀孕3个月以上者，腰骶部不适合做自我按摩。

5. 严重的心、脑血管疾病，如心肌梗塞、脑出血、脑肿瘤等病症也不适合做自我按摩治疗近视。

6. 感染性疾病，有发热症状者，不适宜做自我按摩治疗近视。

第 11-12 页

<<近视眼自我按摩图解>>

编辑推荐

眼睛是心灵的窗户，而近视则成了窗户上的一层重纱。  
近视严重影响了人们的生活质量,摆脱近视则成了每一个四眼人梦寐以求的事。  
本书向你推荐绿色天然疗法——《近视眼自我按摩图解》，摘掉眼睛，而且无需手术，就能还你一个明亮的世界！

<<近视眼自我按摩图解>>

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>