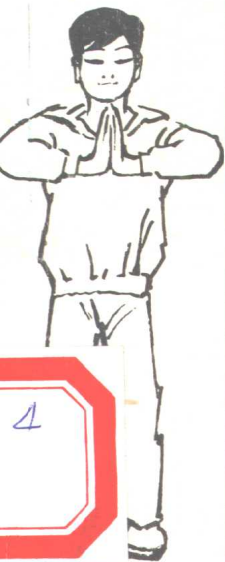


MOUZI HUANSHE N GONG



眸子 还神功

郑育民 渊华荃 编著
陕西科学技术出版社

B3-70/6 28

眸子还神功

郑育民 渊华荃 编著

陕西科学技术出版社

胖子还神功

郑育民 渊华荃 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省建筑印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.525印张 5万字

1990年5月第1版 1992年1月第2次印刷

印刷：6,0001—12,000

ISBN 7-5369-0671-4/R·194

定 价：1.50元

序

由于不重视运动保健和用眼卫生，如学习姿势不正确，采光不足，连续学习和看电视时间过长，以及用眼过度疲劳等原因，导致青少年学生中的眼病十分严重，尤其是近视眼的发病率不断增高。这已经引起了国家有关部门的高度重视，教育部、卫生部、国家体委曾多次强调要加强防治，患眼病的学生及其家长当然更为关切，也采取了一些防治措施。但是，直到目前，仍然没有理想的办法。青少年学生视力下降的趋势未能从根本上得到控制。

采用气功方法防治眼病（主要防治近视、远视、散光等），古已有之，可是由于历史的原因，这一方法长期以来几乎被人们所遗忘。郑育民、渊华荃同志，从事体育教学20余年，常与学生为伍，看到学生视力严重下降，甚至有的班级因患近视眼的学生多连座位都难以划分，深知其苦。他二人一方面修炼气功，外出求学，拜访名师，另一方面大胆探索，反复实践，终于创编出这套防治眼病的气功功法——《眸子还神功》，经过5年的临床应用与实际观察，总有效率达95%以上。

他们创编的《眸子还神功》突出的特点是：动作简单，安全可靠，无任何偏差，见效快，疗效高，对练功时间和场地也没有严格要求，可以拆开练单章或单节，随时随地可以练功，十分方便，且没有任何痛苦，特别适宜于青少年学生

学练。

《眸子还神功》是通过特定的手法，消除眼部疲劳，促进眼部血液循环，调节眼球折光装置，保护眼睛的生理功能，能较快提高视力，特别对防治近视、远视、散光等眼疾有特殊疗效。这套功法动作编排合理，功理清楚，疗效显著，很适合在大、中、小学中推广使用。但愿《眸子还神功》在保护学生视力和治疗青少年眼疾中发挥更大的作用。

陕西省气功科学研究会副理事长

西安体育学院教授

胡 静 波

1989年2月

编著者的话

笔者从事体育教学20个春秋，常与学生为伍，观其视力不佳者甚多，而且视力下降的趋势历年来有增无减。这种现象早已引起教育部门和医疗保健单位的关注，然而调查统计多，认真预防调治少。患者痛苦，学生家长忧虑，严重影响青少年学生的学习生活和身心健康。所以在青少年中防治近视、远视、散光眼病的任务已成为中小学体育卫生工作的当务之急。

我们与气功结缘是从1980年开始的。经过近10年的悉心修炼，深感受益非浅。大量的事实证明，古老的中华气功在防病治病和健身方面有出奇制胜之功效。由此联想到能否采用气功方法治疗近视、远视、散光眼疾。我们翻阅了大量中医学和气功经典，求教先贤，拜访诸家气功名师，朝夕揣摩，苦练不辍，结合我们的炼功实践体会，于1984年创编了这套防治近视、远视、散光等眼疾的专门性功法——眸子还神功。

经过几年的实践检验，疗效喜人，1988年曾先后应邀在陕西省教育厅和咸阳市教育局体育卫生工作会议上作功法示范和经验交流，受到与会领导和代表们的高度评价。为推动气功事业的发展，使更多的眼疾患者早日解除痛苦，恢复视力，经大量实践应用，认真观察其疗效和听取师长及同仁意见的基础上，曾五易拙稿，遂成此书。若能广为传播，造福

于亿万青少年，则夙愿足矣。

由于笔者才疏学浅，书中疏漏和谬谈之处在所难免，诚望同道诸君不吝赐教，名师高手以及广大读者批评指正。

《眸子还神功》一书在编写过程中，曾得到陕西省教育厅体育卫生局，陕西省咸阳市普教科以及我校（陕西省兴平408厂子弟中学）领导的热情鼓励 and 大力支持；特别是陕西省气功科学研究会副理事长，西安体育学院气功研究室主任胡静波教授，西安体育学院院长文超教授都给予了具体的指导；胡静波教授还为本书写了序；西北建筑工程学院陈云龙同志为本书的出版做了许多工作，帮助修改了部分章节。谨借拙书出版之际，一并致以衷心的谢忱。

编著者

1989年5月于西安

目 录

一、运目调视.....	(2)
(一) 近视远眺.....	(3)
(二) 猛睁轻闭.....	(4)
(三) 左顾右盼.....	(6)
(四) 观天视地.....	(6)
(五) 鹤运目颈.....	(7)
(六) 斜视四方.....	(9)
(七) 旋转环视.....	(10)
(八) 熨目静养.....	(11)
二、站桩养练.....	(14)
三、采拉调运.....	(26)
(一) 外气内收.....	(26)
(二) 开合运气.....	(31)
四、外气回授.....	(36)
(一) 前后牵拉.....	(40)
(二) 左右平移.....	(41)
(三) 逆顺旋转.....	(42)
五、静养收功.....	(44)
六、练功须知.....	(46)
七、辅助功法.....	(60)
(一) 盗日精.....	(60)

(二) 采月华.....	(63)
八、附录.....	(64)
(一) 1986年107例眼病患者学练情况及 其疗效.....	(64)
(二) 1987年148例眼病患者疗效观察结 果.....	(65)
(三) 两期气功班的经验体会.....	(67)

“眸子还神功”众采博长，融佛、道、儒、医各家精华与一炉，以祖国医学基本理论和“五轮学说”为依据，运用“治病求本”和“标本兼治”的治疗原则，从整体着眼，从练己入手，进行自养、自练、自治的一套层次井然的完整的防治眼疾的专门性功法。

该功法式子简单，易学易练，自由方便，动静相兼，内外并练，性命双修。是养气、采气、炼气、聚气、运气、调气等“外气内收”、“内气外放”的绝妙之法。有防治近视、远视、散光等眼疾之神效。临床应用实践证明：采用该功法治疗眼疾，具有疗效高（练功1个月视力回升最高可达1.1，平均视力回升0.3~0.4），见效快（练功3天，视物清晰度明显提高，练功7天视力开始回升），平均有效率在95%以上。多年来大量事实证明：“眸子还神功”对食欲不振，消化不良，便秘腹泄，失眠多梦，神经衰弱均有显著疗效，而且对增强记忆，开发智力有独到之处。

该功法没有特殊的意念活动，安全可靠，适宜于大、中、小学青少年患者学练，亦可作为体育课的数学内容，有利于在学校推广应用。

一、运目调视

功理：本功法通过特定的运目方法，对眼睛进行有规律、有节制地自行按摩，增强眼外肌力，使眼球局部代谢加快，眼的营养得到改善，不仅眼睛的疲劳可以消失，而且气血充盈和畅。久练，视力就可以逐日回升，视野慢慢扩大，眼睛不仅灵活，而且更加敏锐。

通过眼球上下、左右、四斜、环视、睁闭等动作，不断调节和运动眼球，消除因用眼不当而造成的局部疲劳，在扩大眼球活动的同时，使眼球经常不活动的结构得以相应的活动，对视力恢复大有裨益。如猛睁轻闭，就是通过眼睛突然睁大和轻轻闭合，而使瞳孔不时的扩大和缩小，这一动作又直接影响前房角的大小，使巩膜静脉窦随之开合，从而加强房水的循环，为角膜、玻璃体、晶状体在房水中进行物质交换创造了极为有利的条件，使各部所需营养可以得到及时补充。

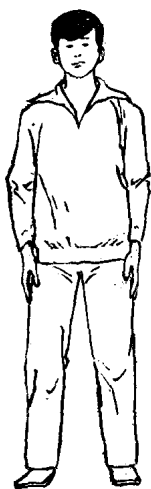
在青少年学生中，常以近视、远视、散光为多见，这些眼病正是由于屈光不正，或眼内容物混浊所造成的。本章通过“近视远眺”、“猛睁轻闭”、“左顾右盼”、“观天视地”、“四方斜视”、“逆顺旋转”、“熨目抚眼”等一系列特殊的运目手段，使睫状肌有规律、有节制地运动，使气血充足，功能正常，眼睛各部之间协调，不仅能使用用眼不当所造成的局部疲劳得以消除，而且可以改变晶状体的屈光

度，使整体屈光系统协调一致、更加有序化，澄清混浊，进而达到视力回升之目的。

功法：

(一) 近视远眺

预备：两足平行开立，与肩同宽，周身中正，两臂自然松垂于体侧，掌心向内，头正颈直，双目平视，舌抵上腭，形松意定，心平气和，自然呼吸（见图1）。松静、自然是



本功法预备功和全功的关键，呼吸时全用鼻吸鼻呼，且要尽量做到细、匀、缓、深长。练功时要排除杂念，特别是不要想那些不愉快和不顺心的事，应心情舒畅。

动作：收回神光（即目光）到两眉之间（即凝视眉间印堂穴），约10秒钟后慢慢向下移动视线，具体移动路线是：两眉之间→鼻尖→肚脐→足尖→体前→3米→10米→20米→50米……极远，目视天边（见图2）。再如前法，按原移动路线返回。目光回收到体前50米→20米→10米→3米→足尖→

图1 预备式 肚脐→鼻尖→两眉之间印堂穴→目视前方极远处（见图3）。以上动作做7个往返或做7的倍数。适可而止，最多做28个往返，以防头晕。

要领：

1. 假设有一目标，由两眉间印堂穴向鼻尖、肚脐、足尖、体前3米……天边移动，目光要一直追寻和观察该目标



图 2. 收回神光目视足尖

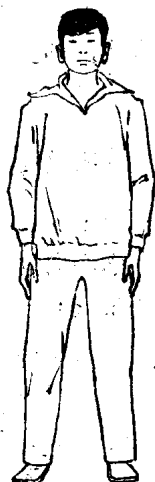


图 3. 目视天边

(此即形神合一)。由近到远，直到天边，再由天边沿原路线返回到两眉之间，目视正前方，做一个往返约30秒。

2. 做动作时，只靠眼球在眼眶里运转，严禁低头和抬头，尽力做到松静自然，使形、意、气、神、力五者合一。

3. 目视远方物体时不要用力去看，而是用意去看，似看非看，视而不见。目视移动目标宜缓慢，不要有任务观点，以眼舒服为度。

4. 由近到远，仿佛看到天边；再由远到近，目视正前方，目光好似天边相合。

(二) 猛睁轻闭

预备式：同(一)预备式。

动作：接上式，收回神目到两眉之间印堂穴，双目轻缓闭合（约6秒），同时意守两眼（见图4）。此时眼睛要特别放松。然后突然睁大（4秒）看前面事先选定的目标，似看非看（见图5）。一闭一睁算一次，反复做7次，或做7的倍数。

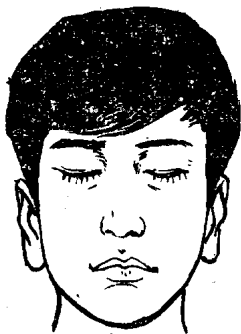


图4 双目闭合

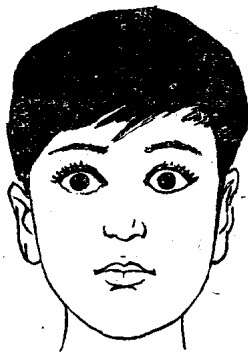


图5 双目圆睁

要领：

1. 双目闭合时一定要做到轻柔缓慢，自我感觉舒适，千万不要快速用力。闭合的方法是由外眼角向内眼角依次闭合，闭合不应过死。

2. 闭合时一定要意守双目（注意力集中内视或想念自己的眼睛），若注意力不易集中、可默诵以下诱导语，如“眼明”、“眼亮”、“眼疾要消除”，“气血要充足”，“视力要回升”等。闭合的时间不少于6秒钟。

3. 睁眼时一定要具有突然性。快速睁开，体现出—个“猛”字，而且要用力睁到圆的程度。看前方事先选定目标时不要用力，而是用意去看，视而不见。睁大的时间不超过

4秒。一睁一闭，一张一弛，有劳有逸。劳少逸多，增视明目，妙理无穷。

(三) 左顾右盼

预备式：同（一）式。

动作：接上式，两眼放松，收回神光到两眉之间印堂穴。目视正前方，头颈同时以垂直轴为轴。先向左后方旋转，然后再向右后方旋转（见图6）。随头颈之旋转，视线随势在水平线上平移。一左一右算一次，做7个往返，7次后头摆正，目视前方，每转动一次约10秒钟。

要领：

1. 左顾右盼，旋转移动时一定要缓慢，万万不可操之过急，但旋转的幅度一定要大，头颈在略用力的情况下仍应尽量放松，旋转到左后方或右后方时，眼睛要能看到身后的物体。

2. 旋转时自身垂直轴不可左右、前后偏倒，使周身始终中正。也就是在旋转时，仅仅是头、颈旋转，肩以下各部保持不动。

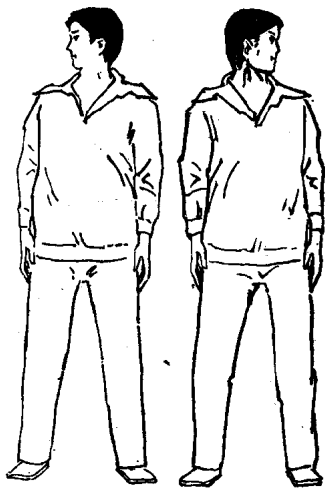


图6 左顾右盼

(四) 观天视地

预备式：同（一）式。

动作：接上式，双目平视，眼球向上翻转观天，然后再向下翻转视地。一上一下算一次，共做7次，每次约10秒钟（见图7）。

要领：

1. 观天时头不要上抬，视地时头不要低、周身中正，放松不动，只靠眼球上下翻转。

2. 眼球运转的速度不宜快，但幅度要大，观天时要看到自己的眼眉，视地时要尽力看到自己的脚尖。这一动作眼球上下要略用力，但要做到紧而不僵。特别要强调的是，千万不可快速，以防头目不适。

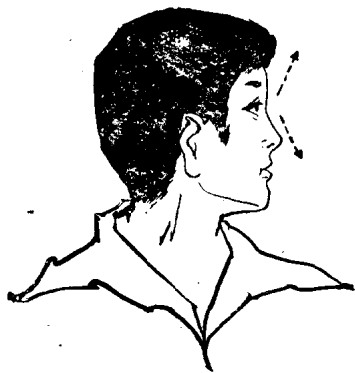


图7 观天视地

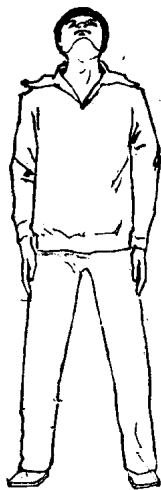


图8 仰面观天

（五）鹤运目颈

预备式：同（一）式。

动作：接上式，头后仰、下颏上翘，仰面观天（见图8）

约5秒钟。然后下颌向前、向下划圆弧（见图9）。视线随势下落，下颏内收，沿胸向上，拔颈椎（见图10）。目光随势观鼻端向上，接前法。反复做7次，一次约15秒。



图9 向前向下划圆弧

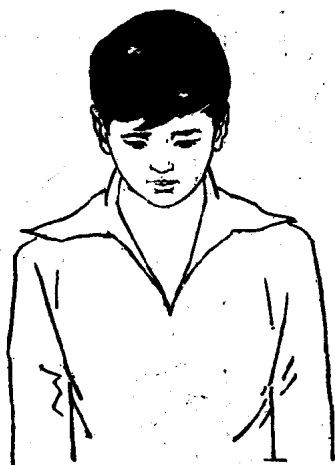


图10 拔颈椎

要领：

1. 做头后仰，上翘下颏，仰面观天时，颈椎向后压缩成弓形，脖子正面（12重楼）要充分拔开。目视天之最高处。下颏向前、向下划圆弧时，脖子正面（12重楼）压缩成前弓形，颈椎逐节充分拔开。此时目光随势沿鼻端下移。

2. 做本节动作时，以下颌划圆弧带动头颈，整个动作要柔和、轻缓、幅度大。目光随势而动。

3. 本节不仅可以调节视力，而且与“左顾右盼”相配合是运动颈椎和防治颈病的绝妙之法，对伏案工作的脑力劳动者特别适宜。