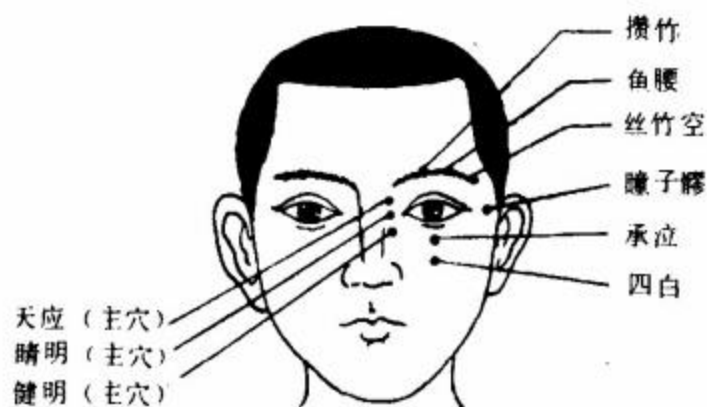


气功点穴治近视

江苏淮北朔里矿医院 祖军民



以气功自我治疗为主，辅以眼医疗保健操，每日一小时左右。

练功前先点按穴位，取穴睛明（主）、承泣、攒竹、鱼腰、健明（主）、瞳子髎、丝竹空、四白、天应（主）（附穴位图）。每穴各点按一分钟，点按时两手同时取穴，按时吸气，松时呼气，由轻到重，每穴点按36次。要求取穴准确、操作认真，每日早晚各1次。持之以恒，否则前功尽弃。如工作、学习中感到眼疲劳时随时选做几个穴位点按。

练功过程分四步：

一、静 立

早晨起床后，宽衣松带，穿软底鞋，在空气新鲜处，去眼镜，自然站立；两脚相距如肩宽，足趾微向内扣，成八字；脚掌微提，使涌泉穴虚离地面。两臂自然下垂，小指靠近裤缝前，手心空，中指舒展；双目轻闭，收敛思潮入静，全身放松。从上到下，松静得感到遍体温暖，有下丹田气上升之感觉。松静时间为10~15分钟。

二、运 气

姿势不变。仍保持松静状态。两臂徐徐向前方上举，高与肩平；两手心相对，距离同肩宽；两臂放松，待两手心劳宫穴有麻胀之感时，便将两手慢慢内合，好像按一团气球有合不拢之感。待两手合至距离2~3寸时即停止。再用意将两手慢慢向外拉开，内合外拉，可拉到比肩略宽，但不能拉直，反复拉后会感到有吸引力相联，有拉不开之感，这样内合外拉36次，两手之间的气感可逐渐增强。

三、治 眼

接上式，觉得两手之间的气感很浓时，前臂上举，沉肩坠肘，两腋虚空，两手慢慢向内翻转；同时头微低，使两手心的劳宫穴对准两眼，意想掌心之气向双眼放出；双掌随意自下而上向双目推近，当手心移至离眼约2~3寸时，两眼会有气压感或热感；然后拉开，意想掌心之气与双目眼球相连，有眼球向内压与外突之感；效果好的眼中可能出现绿、黄、白、紫、蓝等光彩，在眼球中不时产生热、胀、酸酥、针刺感及流泪感。此感，要练到一定时候才会有。这样发气时间可为5~10分钟。

四、收 功

两手轻轻按在眼上（劳宫穴对着眼球）、意念要想到收功上。手心慢慢朝上，直臂抬起，渐渐回至胸前；手心再翻朝下，轻轻往下按到腰胯之间，恢复静立状态。然后两手心搓擦发热，再上下搓脸3~5次即可。此时慢慢睁开两眼，平视前方。不要马上戴上眼镜，这时会感到醒脑舒身，两眼轻快舒适，清晰明亮，达到自我治疗的目的。

五、注意事项

1. 平时不吃或少吃烟、酒、甜、辣等刺激物。
2. 为看电视，要头正身直；两眼平视；脚放平如肩宽。看后做一次穴位点按。
3. 练功要有决心、信心和恒心。长期坚持，不仅对眼有益，对整个身体也极有好处。
4. 初练功者，多做开合运气动作，这样能增强内气。点按穴位时眼轻闭，意守双目。

作者函称：

本功法是我及我周围同志们的体会。凡做此功的收效颇佳。我深知患近视眼的痛苦，特此推荐，以解除他人痛苦吧！

对散手心理训练的剖析

江西赣州市体委 戴小平

散手比赛对运动员心理品质的要求越来越高。经测试表明：技术因素对低水平运动员的影响占80%，心理因素占20%；对高水平的运动员则相反，技术因素占20%，心理因素占80%。竞赛越激烈，运动员对其反映就更加强烈。谁在心理品质上表现得越好，谁的技、战术水平就能比较好地得到发挥，从而能取得最后的胜利。

心理状态是人对客观事物的反映。能够根据事物发展的客观规律，把它处理好、调整好、疏导好，就能更好地把握住形势的变化。运动员心理稳定性加强是其成熟、老练、放松的重要标志。当运动员焦虑不安时，很难做出准确的动作。判断能力的误差，往往导致比赛的失败。但这种误差，优秀散手运动员几乎不会超过1%；而那些临场心理状态极佳、充满信心的运动员几乎不会出现什么差错。从击中效果来看，心理不佳的运动员，其成功率最大也只能在50—60%，运动员良好的心理品质，并不是先天就有的，而是靠后天严格的专门训练，即心理训练获得。

散手心理训练一般分为三类：长期心理训练（经常性的训练）；大型比赛的心理训练（为参加国际性或全国重点散手比赛的心理训练）；短期心理训练（为参加某次比赛的心理训练）。心理训练的内容根据不同的任务、不同的对象有所不同。一般来说应包括：对运动员成就动机与必胜信心；稳定而增力的情绪；勇敢顽强，战胜困难的意志；出色的专项认识能力；良好的人际关系与社会适应能力；优良的个性品质等的培养和训练。

散手运动员的成就动机和必胜信心对夺取胜利是十分重要的因素。比赛中，运动员正常或超水平发挥技术水平时，往往是处于适宜的应急状态。这一状态包含有行为和心理两方面因素，在心理方面，人的坚定信念对激发智慧和力量起着相当大的作用。人的动机支配行为，行为结果又与动机的强度和本身的能力有关。在比赛这样一种复杂环境中，要占主动地位，获得该场的胜利，取决于运动员动机、信心和能力。可见，心理因素与身体素质具有同等的重要作用。

在实践中，运动员出现某种行为，除与他的动机、能力有关外，还与客观环境有关，这种关系可用 $B =$

$f(P \cdot E)$ 函数公式表示。B是行为，P是个人的动力，E是环境。运动员从事训练和竞赛行为动力可归纳为三方面：内在动力、外界压力和吸引力。

内在动力指运动员的需要与动机，这是内驱力。吸引力指运动员对事业的热爱，以及对训练和比赛的目标所激发的力量。目标激发力量是由目标价值和期望概率两个因素构成的，它们的关系可用“激发力量(期望值)=目标价值×期望概率”这一公式表示，目标价值，指个人目标的评价；期望概率，指期望达到目标的可能性，例如我们对不同水平的运动员制定适宜的“达标”标准，就可用“外在目标”去激励和吸引运动员从事训练和比赛；外界压力，指训练中的管理措施，评价中的批评，以及竞赛成绩的优劣等。由此可见，了解一名散手运动员的运动需要，掌握动机趋向，增强对环境人际关系的适应性，加强运动员的心理与行为管理，不断改进训练和竞赛工作，都是其重要方面。

为了正确地调整和控制运动员在训练和比赛时的心理活动，使运动员的神经系统达到适宜的兴奋水平，一般可采用以下三种综合性的调整手段：生物学手段，主要是通过植物性神经系统来调节中枢神经系统的兴奋水平，如睡眠、营养、气功等；生理学手段，主要是通过来自本体感受器，皮肤感受器和其它感受器的第一信号冲动来影响兴奋水平，如按摩、水浴、音乐等；心理学手段，主要是利用语言，通过第二信号系统来调节中枢神经系统的兴奋水平。在这里语言刺激不仅起着心理治疗的作用，而且有助于控制和调节训练和比赛的心理活动。

散手心理训练方法很多：有念动训练（回忆、想象训练）；训练反馈，生物反馈，动作反馈；心理自我调整训练；模拟训练；注意力的训练；增强与稳定情绪的训练；增强自信心的训练；意志训练等。每种方法又有许多具体做法。

此外，散手运动的心理训练必须与专项技术训练相结合。心理训练最佳效果的取得，需要教练员的亲自实践，运动员积极自觉地配合，对心理训练所持的积极态度是取得良好效果的关键。