

<<眼保健按摩挂图>>

图书基本信息

书名：<<眼保健按摩挂图>>

13位ISBN编号：9787502370374

10位ISBN编号：7502370374

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：任现志

页数：1

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>

<<眼保健按摩挂图>>

内容概要

《眼保健按摩挂图（附标准对数视力表）》根据视力表国家标准--标准对数视力表（GB11533-1989）制定。

本挂表适用于儿童青少年一般体检，招生、招工等体检测定。

检查时，将表挂于明亮处，避免阳光直射。

视力表应置于眼睛前方5米，如果室内距离不够5米长时，则应在2.5米处放置平面镜来反射视力表进行测量。

视力表5.0行与眼睛等高。

两眼应该分别检查，检查一眼时，另一眼用不透光的物体遮盖，且勿加压力。

检查时，自下而上逐行检查，单眼辨认“E”字缺口方向，直到不能辨认为止。

测出被检查眼所能辨认的最小行视标（辨认正确的视标数应超过该行视标总数的一半），记下该行视标的视力记录值，为该眼的视力。

<<眼保健按摩挂图>>

章节摘录

版权页：插图：（1）揉天应穴 眼部天应穴位于攒竹下三分，以左右大拇指罗纹面按左右眉头下面的上眶角处。

其他四指散开弯曲如弓状，支在前额上，按揉面不要大，每拍一圈，做四个八拍。

（2）揉睛明穴 睛明穴在鼻梁两侧，距内眼角约半公分，用双手食指的罗纹面按在睛明穴上，按压鼻根部分，先下后上挤压，上下挤压一次为一拍，连续做四个八拍。

（3）揉四白穴 四白穴在眼眶下缘中部下方的凹陷处，用双手食指按压，按压面不要太大，一按一松为一拍，连续做四个八拍。

（4）揉太阳穴轮刮眼眶 太阳穴在外眼角和眉梢之间向后约1寸的地方，双手拇指的罗纹面按在太阳穴上，一按一松为一拍，连续做四个八拍。

然后，大拇指不动，双手食指第二个关节内侧以一定力度从眉头刮至眉梢，连刮两次，做四个八拍。

（5）按揉风池穴 食指中指并拢，指腹分别按在两侧风池穴上，其余三指自然完全放松，食指和中指有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

<<眼保健按摩挂图>>

编辑推荐

《标准对数视力表眼保健按摩挂图》由任现志主编。

《标准对数视力表眼保健按摩挂图》根据视力表国家标准——标准对数视力表（GB11533—1989）制定。

孩子应从小注意保护自己的视力，眼保健操在一定程度上预防了近视的形成。

<<眼保健按摩挂图>>

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>