

<<好孩子3米家用护眼视力表>>

图书基本信息

书名：<<好孩子3米家用护眼视力表>>

13位ISBN编号：9787534582523

10位ISBN编号：7534582520

出版时间：2011-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：本社 编

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>

## <<好孩子3米家用护眼视力表>>

### 内容概要

《好孩子3米家用护眼视力表》是为有孩子的家庭量身定做的多功能家用护眼视力表，一份视力表整合8大功能：

?含3米家用视力表（含身高测量标尺和宝贝成长记录表）和33cm近视力表两种，充分考虑到固定测量和便携测量的使用需求。

?同时为了保护孩子的视力，特别赠送了眼肌训练图、视力保健图、眼保健操图、6-15岁青少年身高体重对照表、改善视力作用的食物列表等。

?考虑到重复使用率，特别制作成防水撕不烂的版本，家长再也不用担心孩子的顽皮。

《好孩子3米家用护眼视力表》是市面上功能最全、最人性化的家用视力表，相信一定能满足各种家庭的需求。

## <<好孩子3米家用护眼视力表>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.裸视距离0.5~1.0米（以清楚为宜），每日视图数次，每次3分钟，对缓解睫状肌痉挛、消除眼疲劳、提高视力有良好的功效。

2.眼平视中心点，想象中心向远处延伸，稍后保健图会呈立体效果，如此反复进行。

眼肌运动训练图 1.本眼肌运动训练法可以运动眼外肌与睫状肌，使眼肌灵活，并使睫状肌与晶状体回复正常的调节机能，缓解眼睛疲劳，对近视、老花眼等有一定的缓解作用。

2.训练视力时，将纸张摆在眼睛前15~30厘米处。

看的时候只有眼动，头不要跟着动。

按顺序连续看0、1、2、3、4、5……，顺着线的箭头移动眼球，移动一圈后再回到原点，反复进行，每日训练1~3次，每次3分钟。

眼保健操图 第一节 揉天应穴 以左右大拇指罗纹面接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。

第二节 挤按睛阴穴 以左手或右手大拇指按鼻根部，先向下按、然后向上挤。

第三节 按揉四白穴 先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下腭骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉。

注意穴位不需移动，按揉面不要太大。

<<好孩子3米家用护眼视力表>>

编辑推荐

《好孩子3米家用护眼视力表》是由江苏科学技术出版社出版。

<<好孩子3米家用护眼视力表>>

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>