

<<眼肌运动及视力保健按摩图>>

图书基本信息

书名：<<眼肌运动及视力保健按摩图>>

13位ISBN编号：9787534593178

10位ISBN编号：7534593174

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王爱琳 等著

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>

<<眼肌运动及视力保健按摩图>>

内容概要

《眼肌运动及视力保健按摩图》是多功能家用护眼视力套装，整合以下6大功能：合眼肌运动训练图、视力保健图以及最新视力保健按摩图五节版和六节版两个版本。

赠送3米家用护眼视力表（含身高测量标尺和6~15岁青少年身高体重对照表），先用本视力表右册自带的刻度标尺从地面往上量85厘米的距离（85厘米到170厘米即为85厘米），然后将本视力表从85厘米往上水平贴墙上即可。

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。

<<眼肌运动及视力保健按摩图>>

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。

视力保健按摩图六个动作版本 第一节按揉攒竹穴（天应穴）用双手大拇指螺纹面分别按在两侧攒竹穴上，其余手指自然放松并拢，指尖抵在前额上。

用大拇指的指腹有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第二节按压睛明穴用双手食指螺纹面分别按在两侧睛明穴上，其余手指弯曲并拢呈空心拳状。

用双手食指的指腹有节奏地按揉穴位，每拍一次，做四个八拍。

第三节按揉四白穴用双手食指螺纹面分别按在两侧四白穴上，大拇指抵在下颌凹陷处，其余手指自然弯曲并拢。

用食指的指腹有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第四节按揉太阳穴，刮上眼眶用双手大拇指的螺纹面分别按在两侧太阳穴上，其余手指自然弯曲并拢。

用大拇指的指腹一定力度按揉太阳穴，每拍一圈，按揉四圈。

然后，大拇指不动，用双手食指的第二个关节内侧，稍加用力从眉头刮至眉梢，两个节拍刮一次，连刮两次。

如此交替，做四个八拍。

第五节按揉风池穴食指和中指并拢，用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧风池穴上，其余三指自然弯曲。

用双手食指和中指的指腹以一定力度按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第六节揉捏耳垂，脚趾抓地双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中，其余三指自然并拢弯曲。

用大拇指和食指的指腹有节奏地揉捏耳垂，同时双脚脚趾全部做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

<<眼肌运动及视力保健按摩图>>

编辑推荐

《眼肌运动及视力保健按摩图(防水撕不烂超值版)》是为有孩子的家庭量身定做的多功能家用眼保健产品。

<<眼肌运动及视力保健按摩图>>

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>