

<<标准对数视力表>>

图书基本信息

书名：<<标准对数视力表>>

13位ISBN编号：9787533541620

10位ISBN编号：7533541626

出版时间：2012-11

出版时间：《标准对数视力表变距校正表》编写组 福建科学技术出版社 (2012-11出版)

作者：《标准对数视力表变距校正表》编写组 编

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>

<<标准对数视力表>>

内容概要

《标准对数视力表(国家标准)》采用5开(777mm×217mm)幅面,自上而下按大小排列14行视标,每行视标均根据国家标准的视标大小和个数制定,视标各朝向数目均等,出现的次序按随机分布排列。每行视标左侧列小数记录值,右侧列5分记录值,且为方便使用分别列出5米距离视力读值和3米距离视力读值。

视力表下半部分为该表的“使用说明”。

<<标准对数视力表>>

章节摘录

版权页：插图：攒竹穴在靠近眼眶上缘的眉头部分。

睛明穴在鼻骨两侧，靠近内眼角处。

太阳穴在外眼眼角和眉梢之间向后约3厘米的凹陷处。

四白穴在下眼眶边缘下方的正中。

用两手食指和中指并拢，放在鼻翼两侧，中指指尖挨鼻，然后放下中指，食指尖所指处即为本穴。

眼穴在耳垂的正中。

风池穴在颈后枕骨下，两条大筋外侧的凹陷处。

最新版眼保健操共有六节，每节四个八拍 第一节按揉攒竹穴用双手大拇指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松，指尖抵在前额上。

随音乐口令有节奏地按揉穴位，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穴位上，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。

随音乐口令有节奏地上下按压穴位，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穴位上，大拇指抵在下颌凹陷处，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。

随音乐口令有节奏地按揉穴位，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，其余手指自然放松、弯曲。

伴随音乐口令，先用大拇指按揉太阳穴，每拍一圈，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。

第五节按揉风池穴用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。

随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第六节揉捏耳垂脚趾抓地用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢、弯曲。

伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

<<标准对数视力表>>

编辑推荐

《标准对数视力表(国家标准)》根据中华人民共和国最新国家标准（GB11533—2011）制作。

<<标准对数视力表>>

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>