## <<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。

第二节按压晴明穴 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