

眼保健操



[眼保健操 下载链接1](#)

著者:全国学生近视眼防治工作专家指导组 审定

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787040247626

《眼保健操(修订版)》主要内容：本图为1开，书中配有真人图片指导眼保健操的各个步骤。内容包括：按揉攒竹穴、按压睛明穴、按揉四白穴、按揉太阳穴刮上眼眶、按揉

风池穴、揉捏耳垂脚趾抓地。

作者介绍:

目录:

[眼保健操_下载链接1](#)

标签

评论

[眼保健操_下载链接1](#)

书评

小学时，老师就开始教我们学眼保健操。老师说“学习眼睛累的时候做做眼保健操，这样眼睛就不累了”。有一安徽室友经常说:"哥以前是班上眼保健操的领操的"。当然，从小都不是老师眼里的好学生的我非常羡慕。 ...

[眼保健操_下载链接1](#)