

眼保健操图解



[眼保健操图解_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787303094936

《眼保健操图解(2008新版)》主要内容：眼保健操所涉及的穴位都是中医眼科临床的常用穴位，主要有太阳穴、四白穴、风池穴、耳垂部的眼穴。上眼眶的常见穴位包括攒竹穴、鱼腰穴和丝竹空穴；位于头部的督脉穴位包括神庭、前顶、百会、后顶等。眼保健操通过对眼睛周围及相关穴位的按摩可增强眼部血液循环，缓解视疲劳，起到保护视力的作用。

作者介绍:

目录:

[眼保健操图解_下载链接1](#)

标签

评论

[眼保健操图解_下载链接1](#)

书评

[眼保健操图解_下载链接1](#)