國民護眼健康操

主講人：羅銘鴻

助　教：Dr.EYE

設　計：淩雲科技 張小拓

護眼運動大家一起來

第一階段

準備動作：

手部清潔乾淨，同時要注意避免指甲損傷皮膚，

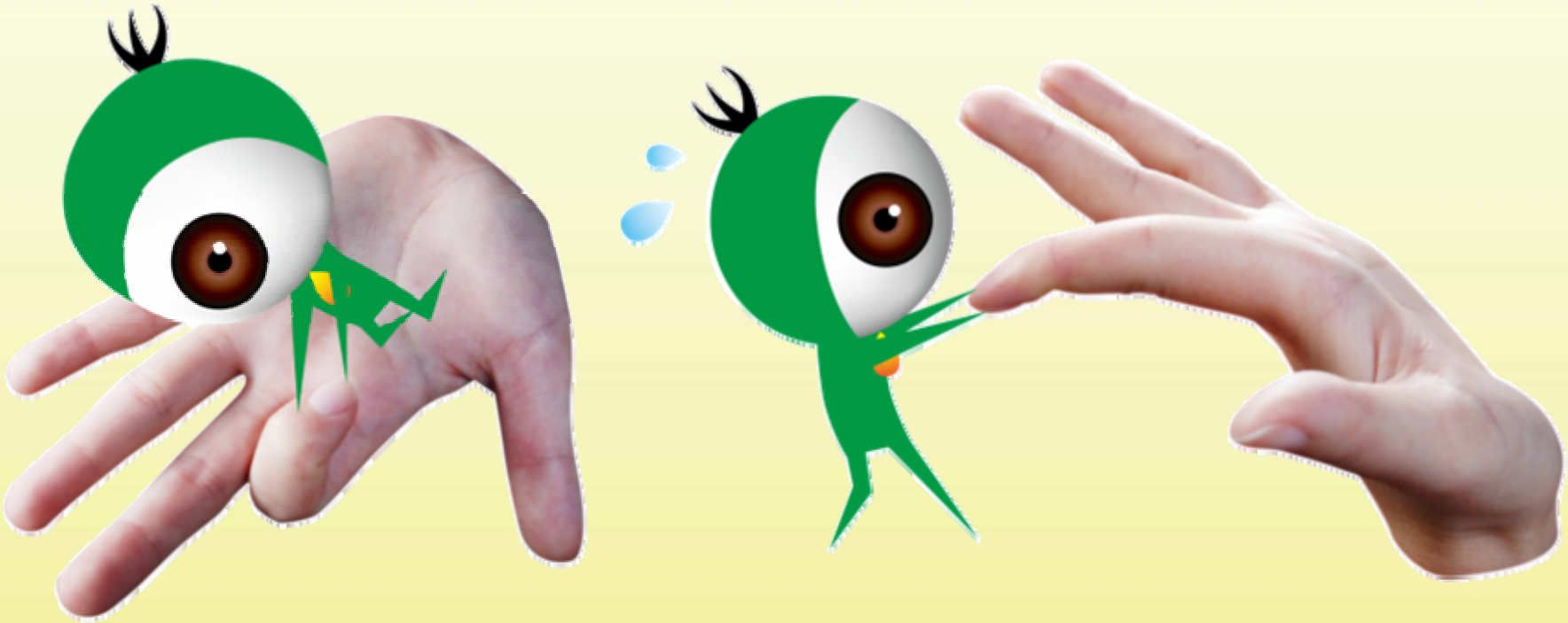
使用力道要適中。

1、運指-(1)

- 雙手手背沿著各指間做搓揉動作，重複8次。

運指-(2)

- 拇指與小指向內折彎，再向後扳的屈伸運動，重複8次。



運指-(3)

- 在拇指背側兩指骨間關節空隙與小指外側的基部揉捏，重複8次。

2、熨熱-(1)

- 輕閉雙眼，雙手手掌互相摩擦，待搓熱以後，手掌拱起，以掌心對著眼球，並短暫停留，重複8次。

熨熱-(2)

- 再將雙手搓熱後，手掌覆蓋於眼上，後由眼內角輕推至眼尾端，接著由眼尾端推回眼內角，重複8次。

3、按壓

- 用大拇指與食指按壓耳垂，重複8次。

第二階段

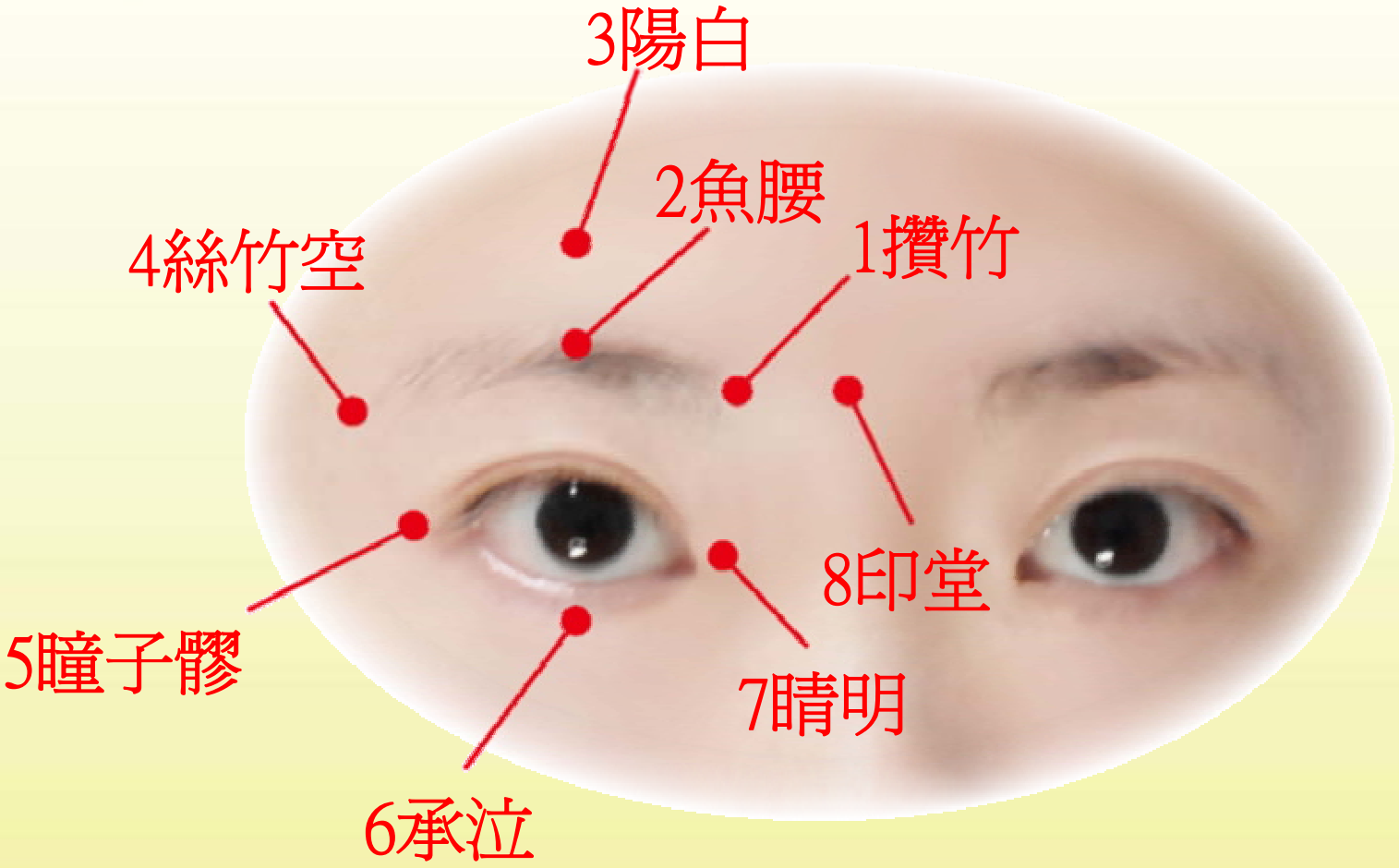
準備動作：

兩手保持清潔， 兩眼輕閉，全身肌肉放鬆，注意力要集中，心平氣和，按摩時要注意力道，以輕柔爲宜，直到有酸脹的感覺即可。

4、按摩

- 把食指彎曲，利用突出的關節，或食指指腹，和緩按摩穴位，重複8次。

使用穴位



5、推刮

- 輕閉雙眼，雙手握拳，以食指的近端關節，循順時鐘方向，由眼內角沿著上眼眶周圍向外推至眼尾端，之後再由眼尾端沿著下眼眶周圍向內推至眼內角，後換由逆時鐘方向，來回8次收功。

第三階段

準備動作

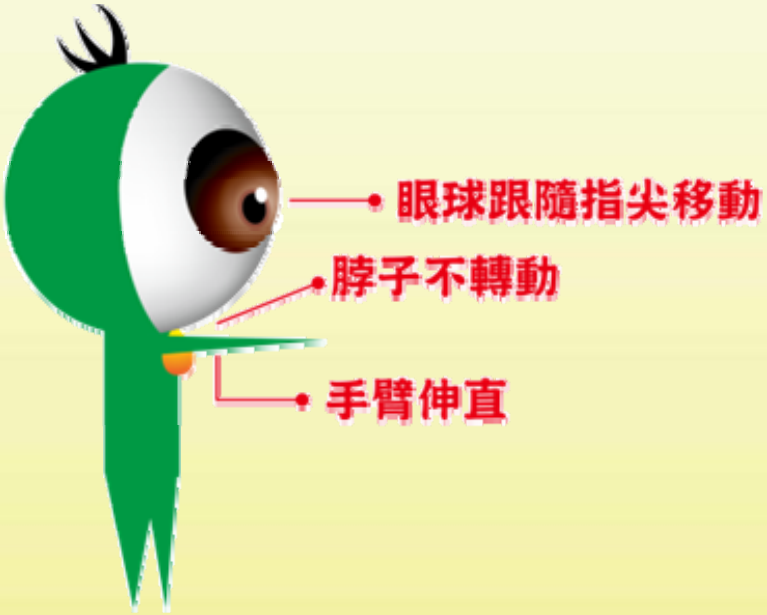
- 兩腳分開與肩同寬，挺胸站立，頭部微微上揚，兩眼平視前方。
- 動作時，頭部應正直，保持不動，儘量張開眼睛，雙眼瞪大，眼球隨動作運轉。

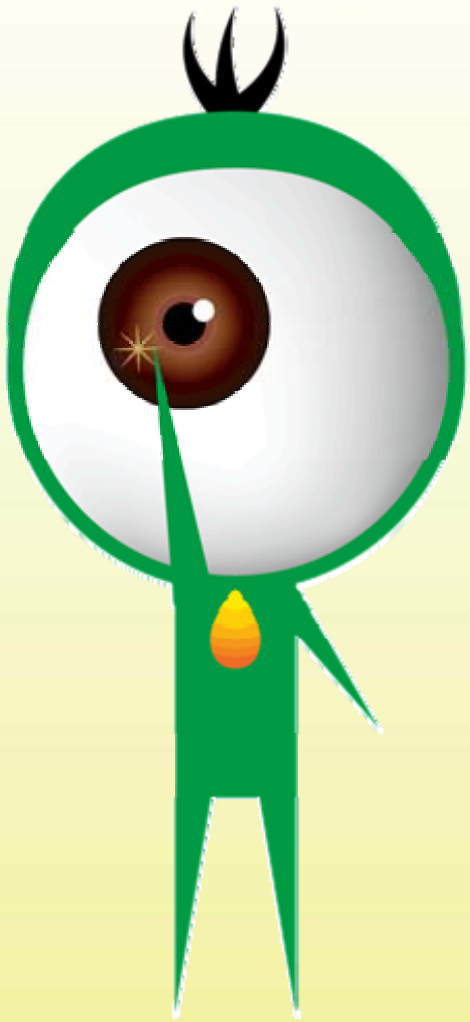
6、上下

- 眼球向上，再回到正中位置，接著再向下，再回到正中位置，來回8次。

7、左右

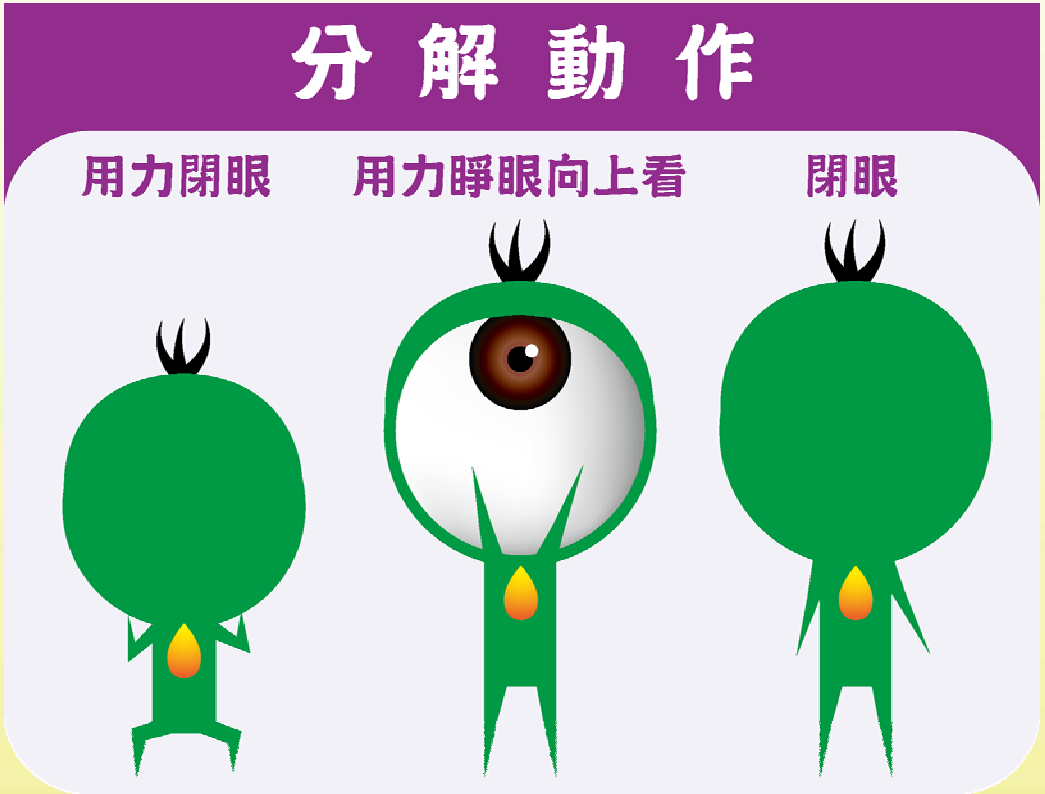
- 右手手臂伸直，由左至右順時鐘方向，在前方畫大圓，在脖子不轉動的姿勢下，眼睛儘量用力配合動作，眼球跟隨指尖移動，後換左手畫圓，由右至左逆時鐘方向，在前方畫大圓，來回8次。





8、遠近

- 頭部保持正直，兩眼平視，眼睛向遠處望，接著望向自己的鼻尖，來回8次。

9、開閉

- 用力閉眼，再用力睜開眼，向上看，最後閉眼，來回8次。