



每周一招：眼的保健——运目

- 方法：顺时针方向或逆时针方向依次注视上、下、左、右四个极限位置，并在每一个位置稍做停留。
- 功效：运动眼肌，调节晶状体，缓解视疲劳，湿润眼球。

(其他的眼保健法：极目、熨目、养目)