

实用：office眼保健操 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E5_AE_9E_E7_94_A8_EF_BC_9Ao_c123_394219.htm 实用：office眼保健操图/北方网 坚持做这套简单的眼保健操，视力不仅得到巩固，而且还会改善。

- 1、后仰，紧靠椅背，深吸气。然后前倾，贴近桌面，深呼气。重复56次。
- 2、紧靠椅背，全身放松。然后眯眼，再张开，重复4次。
- 3、坐在椅子上，双手卡腰。然后头右转看右胳膊肘，再左转看左胳膊肘。重复45次。
- 4、坐在椅子上，举食指放在脸中部离鼻子1520公分。然后看前面不远处的墙23秒，目光转向手指，看指尖35秒。放下手，重复56次。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com