

考研暑期复习：消除眼睛疲劳小妙招
考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E6_9A_91_E6_c73_645222.htm

考研暑期复习，时间长，强度大，长期盯着课本或者电脑屏幕都会让考生的眼睛感到疲劳，加上暑期天气炎热，身体水分蒸发量大，眼睛也会随之感到干涩。针对这种情况，考研教育网给大家提供一个消除眼睛疲劳的小妙招，大家复习累的时候可以用一下，为考研复习做好身体保障。

妙招一：先将两手搓热，然后空心掌扣在两眼上（掌指间闭严，不使透光）在此状态下睁开眼睛，缓慢的左右各转几圈。撤手，反复做几次。

妙招二：食指、拇指同时挤按两眼间的鼻梁凹陷处，即睛明穴，眼眶四周及太阳穴也按揉一下，闭一会眼睛，就会消除眼部疲劳。用眼一段时间后，要主动让其休息一会儿，只有这样才能让眼睛多为你考研复习做工作。

相关推荐：专家提醒：莫入考研院校选择的误区
考研复习忠告：没有谁能随随便便成功
专家推荐：2010年考研备考时间表 先定方向再定专业院校
考研择校择专业三部曲
考研人须知：考研暑期复习疲劳自我测试
新生必读：2010年考研报考知识全集连载汇总
更好的互动交流，请进入百考试题论坛 轻轻一点，好资料即刻收藏！

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