

護眼九式



第一式 按摩睛明穴

眼睛內側是睛明.力道適中揉一揉，多按兩下眼輕鬆。



第二式 按摩攢竹穴

眉頭上面是攢竹.力道適中揉一揉，眼睛明亮視力好。



第三式 按摩魚腰穴

眉毛中間是魚腰.力道適中揉一揉，多按兩下眼輕鬆。



第四式 按摩絲竹空

眉尾處是絲竹空.力道適中揉一揉，眼睛明亮視力好。



第五式 按摩瞳子膠

眼睛外側瞳子膠.力道適中揉一揉，多按兩下眼輕鬆。



第六式 按摩四白穴

眼睛中間下四白.力道適中揉一揉，眼睛明亮視力好。



第七式 按摩太陽穴

眼尾外面是太陽.力道適中揉一揉，多按兩下眼輕鬆。



第八式 按摩耳垂點

耳垂中央視眼點.力道適中捏一捏，眼睛明亮視力好。



第九式 按摩承泣穴

眼睛外側承泣穴.力道適中揉一揉，多按兩下眼輕鬆。