



菲特尼斯网络有限公司  
FITNESS NETWORK PTE LTD  
91 WESTCOAST GROVE, SINGAPORE 127884  
Tel: +65 9618 6886 Fax: +65 6777 0816  
Website: www.daoyin.net  
Email: info@daoyin.net  
Reg. No: 199801958K

## 明目还视功

### MÍNG MÙ HUÁN SHÌ GŌNG (Eyesight Improving Exercise)

- 一. 凝 神 眺 望      Gaze into the distance  
níng   shén   tiào   wàng
- 二. 举 目 扬 眉      Look up and raise  
jǔ   mù   yáng   méi      eyebrows
- 三. 俯 眄 寻 微      Look down and scan for  
fǔ   suī   xún   wēi      tiny things on the floor
- 四. 左 顾 右 盼      Glance left and right  
zuǒ   gù   yòu   pàn
- 五. 眸子 运转      Rotate Eyeballs  
móu   zǐ   yùn   zhuǎn
- 六. 点 穴 运 眉      Massage acupoints and  
diǎn   xué   yùn   méi      eyebrows
- 七. 合 谷 清 热      Press *hegu* (合谷) to clear  
hé   gǔ   qīng   rè      heat
- 八. 劳 宫 补 气      Replenish *Qi* (气) through  
láo   gōng   bǔ   qì      *laogong* (劳宫)