

两脚开立，与肩同宽。先抬左腿，用右手摸左膝，再抬右腿，换左手摸右膝，持续3分钟。然后，用左手摸左膝，用右手摸右膝，持续3分钟。这个练习可以促进大脑两半球协调工作的能力，缓解用脑过度而引发的身心疲劳症状。