

# 验光技术需要学习多长时间

|      |  |
|------|--|
| 产品名称 | 验光技术需要学习多长时间   |
| 公司名称 | 河南金锦科技发展有限公司   |
| 价格   | 1.00/个   |
| 规格参数 | 培训地址：:郑州达人视界职业培训学校<br>培训对象：:眼镜行业眼视光行业从业人<br>培训方式：:理论加实操，线上线下相结 |
| 公司地址 | 郑州市二七区贺江路78号橄榄城都市广场商业A座11层1103号附1号（注册地址）                       |
| 联系电话 | 15286808927  |

## 产品详情

真假近视的恢复与缓解方法：

- 1.养成正确的坐姿，玩电脑，看书写字的时候眼睛与物体的距离为少保持一尺距离。
- 2.绿色植物要多看，眼睛看色彩,舒服的颜色是绿色，绿色植物能够让眼睛得到放松，也到窗边看看远处的绿色植被，有调节和眼睛肌肉，要多看树的细节。
- 3.上班族有些总是面对着电脑，眼睛很累，此时你可以手掌搓热，捂在眼睛上，反复做，这样也是放松眼睛，而且很舒服，这个动作随时随地都可以做。
- 4.转眼球恢复近视，眼睛平视前方，让眼珠慢慢向着中间某一个点移动，也就是做“斗鸡眼”，停留两秒，然后再让眼珠慢慢回复到正常的状态。如此反复做个50次。或者是让眼珠在空气中以顺时针“上下左右”以画大方形的方式运动，方形尽可能大，之后再以逆时针运动，反复50次，注意头不能动，这些可以锻炼睫状肌。

考证其实不难，只要满足年龄条件就可以了，目前国家对验光师定配工资格证的考试是有年龄要求的，18-23岁可以考初级证，23岁以上可以考中级证，需要有中级证5年以上才可以申报，上班或者开店有中级证就可以了，满足这个条件，其他都没什么要求，去正规培训机构学习，15天课程，1-2月拿证。证书是

人力资源社会保障局颁发的，，可以在国家职业资格鉴定网上查到。

想要了解更多验光师学习的免费课程可以联系张老师