

现在不管是小孩还是年轻人都有视力方面的问题该怎么矫正呢？

产品名称	现在不管是小孩还是年轻人都有视力方面的问题该怎么矫正呢？
公司名称	湖南聚米通讯科技有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	长沙市雨花区湘府中路18号德思勤城市广场B3至B6栋2127房
联系电话	18674801070 18674801070

产品详情

【1】

去正规的医院或者专业的视力健康中心检查调理视力：大人应该从孩子出生起就得教育孩子保护视力，当发现孩子经常眯着眼睛看东西或看书很近时，很可能视力已经变差了，这时候一定要及时去医院检查视力，听从医生的建议。眼搭档视力健康中心是一家专业调理视力问题的健康中心，为很多孩子都调理好了视力 五福也特别的好，有需要的家长也可以了解下！

【2】如果是假性近视：

如果视力检测下来是假性近视，可以暂时不戴眼镜，但要放松心情、充分休息，看看视力能否恢复，家长要教育孩子不要玩手机、看电视，并经常进行远眺，对眼睛经常按摩。

【3】如果是真性近视：

假如视力验证后，是真性近视，则需根据医生的建议配戴相应度数的眼镜了，这是非常遗憾的；但如果不配戴眼镜，则近视会加重。配戴眼镜一定要选择正规的地方，验光一定要准确。

【4】教育孩子保护视力：

造成孩子近视的主要原因，还是孩子自己不怎么注意，有的孩子认为近视没什么，班级里绝大多数学生都近视，一副眼镜便能解决问题；但当真戴了眼镜之后，方才后悔；这个时候可教育孩子一定要保护好视力，不要长时间用眼，少看手机、电视，少打游戏，早睡早起。

【5】做好眼保健操，经常按摩眼部穴位：

眼部有很多穴位，有四白穴、睛明穴、攒竹穴、丝竹穴、太阳穴等，眼保健操实际上就是对这些穴位的按摩，一定要认真做；按摩可以促进眼部血液的循环，从而改善视力，避免加深。

【6】经常极目远眺：

在生活中，有人近视后，经常对远方极目远眺，也能很好地改善视力；远眺是一个非常简单有效的办法，经常看看绿色的植物，对眼睛也有良好的帮助。

【7】经常转动眼球：

在中医里面，有个治疗视力的方法，就是转眼球，方法很简单：转动眼球，眼光极力向上、向左、向下、向右，先顺时针转，再逆时针转；转动次数不限，有空就转，转时会感觉眼睛发酸，不要害怕。

【8】经常吃点醋煮黑豆、胡萝卜等有利于视力的食物：

很多食物都有保护视力的作用，如醋煮黑豆、胡萝卜，好吃又有营养，方法很简单；醋煮黑豆的方法：将黑豆泡烂，放在水里煮，放点盐和醋，每日吃那么一大勺；胡萝卜可做成炒胡萝卜丝，注意多放点油。