

儿童矫正视力 护瞳科技 安庆视力矫正

产品名称	儿童矫正视力 护瞳科技 安庆视力矫正
公司名称	南京护瞳医疗科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区仙林街道仙隐北路12号A23室
联系电话	18351997138 18351997138

产品详情

七大视力恢复法，一分钟改善你的视力

眼部拍打法?沿着从额头中央到太阳穴，拍打眉毛5次。?沿着眼角到眼尾的方向，拍打眼镜下方1厘米处5次?沿着从太阳穴到头顶的方向，拍打头部5次手臂拍打法沿着从手腕到胳膊肘的方向，安庆视力矫正，用手掌的侧面来回砍击相反手臂10次，内侧和外侧均要拍打。腿部拍打法 沿着从脚踝到膝盖的方向，用手掌的侧面来回砍击腿部10次，内侧和外侧均要拍打。且手指头拍打法用食指和拇指揉捏另一只手的根部5次。

揉抖法 手轻放于眉毛处，沿着眉间到眉尾方向选择三处进行抖动，每处上下抖动5次；手指轻纺与眼睛下面的骨头处，沿着从眼角到眼尾的方向选择三处进行抖动，每处上下抖动5次；四根手指轻放于眼尾与太阳穴之间，左右抖动5次；双手移至耳朵和头部进行上下、左右抖动；一侧手掌轻放于颈椎处，上下、左右抖动5次；双手分别轻放于颈椎两侧、上下、左右抖动5次。

指压法 用中指指头轻轻眼部的穴位3次。轻轻按压3秒之后保持静止。

呼吸法 先把体内的空气先完全呼出，再吸气。每天50次

恢复眼睛视力的方法有哪些

站在某处，找一个比较远的树和一棵近一点的树，然后观察近处的树一会儿，再观察远处的树一会儿。这个方法有调节眼睛肌肉，放松的作用。观察的时候要尽量多看树的细节。

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。

假性近视的视力恢复方法

(1)通过放松视疲劳，消除睫状肌调节紧张和痉挛状态;(2)改善视觉环境，养成良好用眼习惯，控制近距

离用眼负荷。(3)严格防范因疏于视力健康管理或放松措施不当而导致假性近视转变为真性近视。

对于经常在电脑前面的人来说，时间久了以后，眼睛模糊，难受是常有的事情。如果不加以保护眼睛，视力矫正加盟品牌，很容易造成眼睛疲劳，视力下降，那么如何保护眼睛呢？

1、定时休息

每用眼半小时要休息一会，时间不要超过2小时。此时可远眺窗外景观，或转动眼球，做眼保健操，儿童矫正视力，只要不集中在近距离用眼，都有休息效果。

2、注意滋润眼睛，多眨眼

(1)用电脑时，保持15-20度的下视角，这样有助于减少眼球暴露的面积，减少眼球表面水分蒸发.

(2)避免工作座位在空调出风口处

(3)在办公桌上放置茶水，增加周围湿度

3、多吃坚果类食品

要多吃富含钙、蛋白质的食物，控制甜食，多吃坚果类的食物，多咀嚼，加强眼部肌肉活动，视力矫正仪器，增进眼部血液循环，减轻眼睛疲劳。

4、眼部进行热熏

可以滴一些滋润眼球的眼，缓解眼睛疲劳。

5、定期检查

如果有近视、散光等屈光不正，要在医生的指导下戴镜，眼睛胀痛，流眼泪等症状明显时，及时排除、等眼病。

6、电脑开启护眼模式

电脑上的显示器有的会有护眼模式，别忘了开启。没有的也不要着急，一些安全软件可以提供，大家可以开启一下。

儿童矫正视力-护瞳科技(在线咨询)-安庆视力矫正由南京护瞳医疗科技有限公司提供。南京护瞳医疗科技有限公司是从事“电子产品,五金产品,眼镜的批发及零售”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：王先生。同时本公司还是从事南京视力训练，南京视力防控，南京视力矫正的厂家，欢迎来电咨询。