

视力服务企业资质证书

产品名称	视力服务企业资质证书
公司名称	高德资信评估(广东)有限公司
价格	.00/件
规格参数	办理范围:全国受理 三年有效期:国家标准化委员会备案 证书作用:招投标加分、形象提升、提升信用度
公司地址	广州市天河区吉山新路街4号301-103
联系电话	18680565502

产品详情

视力服务企业资质证书

申办资质欢迎联系易经理

一，远方凝视10米以外的草地或绿树，绿色由于波长较短，成像在视网膜之前，促使眼部调节放松，眼睫状肌松弛，减轻眼疲劳。

不要眯眼，也不要总眨眼，排除杂念，集中精力，全神贯注的凝视25秒，辨认草叶或树叶的轮廓。

接着把左手掌略高于眼睛前方30厘米处，注意从头到尾看清掌纹，大约五秒，看完掌纹后再凝视远方的草地或树叶25秒，再看掌纹。

十分钟时间，反复二十次，一天做三回，视力下降厉害的，要增加训练次数。

二，晶体操，转眼，双手托腮，让眼球按上下左右的顺序转动十次，接着再逆时针，顺时针，各转动十次。找一幅3米外的景物，如墙上的字画等，同时举起自己的左手，距眼睛略高处伸直约30厘米，看清手掌，手纹后，再看清远物，尽量快速的在二者间移动目光，往返二十次。

三，推拿操，坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合，然后依次按摩眼睛周围的穴位，要求取穴准确，手法轻缓，以局部有酸胀感为度。

很多人的眼睛视力都需要矫正了，好在现如今矫正视力的方法有很多，并且大部分都被证明有效，比如转眼法、熨眼法以及洗眼法等等，但这些方法需要长期坚持才会有效。

1、转眼法

选一安静场所，或坐或站，全身放松，清除杂念，二目睁开，头颈不动，独转眼球。先将眼睛凝视正下方，缓慢转至左方，再转至凝视正上方，至右方，最后回到凝视正下方，这样，先顺时针转9圈。再让眼睛由凝视下方，转至右方，至上方，至左方，再回到下方，这样，再逆时针方向转6圈。总共做4次。每次转动，眼球都应尽可能地达到极限。这种转眼法可以锻炼眼肌，改善营养，使眼灵活自如，炯炯有神。

2、眼呼吸凝神法

选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连续做9次。

3、熨眼法

此法zuihao坐着做，全身放松，闭上双眼，然后快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

4、洗眼法

先将脸盆消毒后，倒入温水，调节好水温，把脸放入水里，在水中睁开眼睛，使眼球上下左右各移动9次，然后再顺时针、逆时针旋转9次。刚开始，水进入眼里，眼睛难受无比，但随着眼球的转动，眼睛会慢慢觉得非常舒服。在做这一动作时，若感到呼吸困难，不妨从脸盆中抬起脸来，在外深呼吸一下。此法，能洗去眼中的有害物质和灰尘，还对轻度白内障有效，并能改善散光、远视、近视的屈光不正程度。