

近视-春节宅在家也可以防控近视 远离近视并不难

产品名称	近视-春节宅在家也可以防控近视 远离近视并不难
公司名称	陕西小学霸教育科技有限公司
价格	39.90/节
规格参数	近视:明目姐姐摘掉近视镜 近视运动疗法:明目姐姐近视运动疗法 近视训练方法:明目姐姐视力恢复训练法
公司地址	陕西省咸阳市秦都区世纪西路滨湖花园世纪大厦 1号楼1单元6层3号（注册地址）
联系电话	15291105680

产品详情

是什么让现在的近视人群越来越多，年龄越来越低龄化？家长朋友们我们应该充分认识到：现代人的用眼环境正在发生翻天覆地的变化，人们越来越多的时间生活在室内、电子屏幕前、书桌前、车子里、电梯里，四周都有着各种各样吸引眼球的广告图片.....近视人群也随处可见。

因此，我们家长朋友除了平时在生活中防微杜渐保护小朋友的视力之外，更要细心地掌握小朋友的眼睛发育和视力状况，随时关注小朋友视力异常迹象，一旦了解到小朋友出现如下情况：需要坐到教室前排才能看清黑板、看远物时眯眼、看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，就应该及时和小朋友一起防控近视。尽早进行科学的干预和近视矫治，因为人眼在多种内外因素的作用下，常可引起视力下降。据相关部门统计大约有10%左右的儿童青少年早期出现视力下降，可能是由调节因素所引起的暂时现象，即人们俗称的“假性近视”，“假性近视”及时发现，及时科学干预，比如说，通过休息或者运动完全是可以恢复到正常视力的。

下面明目姐姐就“假性近视”恢复到正常视力的两大因素（休息和运动）来讲一下，所谓休息，我们需要从两方面来做起：

一、注意平时的用眼时长。用眼40分钟就要休息十分钟。

二、正常的睡眠时间。小学生应保证10个小时睡眠时间，初中生应保证9个小时睡眠时间，高中生应保证8个小时的睡眠时间。

安排好休息时间是前提。

另一方面就是运动，大家都知道，运动不仅可以改善我们的血液循环，提高身体的含氧量，还可以使我们的身心放松和愉悦，当然还有重要的一点是：运动可随时终止我们的近距离用眼。那么，关于运动明目姐姐同样建议从两方面来做起：

一、相对安静一点的运动。比如说，眼保健操、看近看远互换运动、眼睛顺时针，逆时针旋转运动、上下左右全方位交换用眼运动等等，只要是能够灵活我们的眼睛，改善眼部血液循环，放松眼睛的疲劳感的运动都可以。

二、相对幅度大一些的运动。比如，散步，跑步，打羽毛球，乒乓球，篮球，足球等球类运动，还可以是弹跳等等运动，只要有空间，在不影响他人的情况下，我们身体动起来，对眼睛都会有帮助（高度近视者，可根据自身情况，选择适合自己的运动）。

总之，运动的方式有很多种，只要我们动起来，身体的血液循环就会改善，身体的含氧量就会提升，那么我们的身体自然会好，眼睛也会变得明亮。

如果您有近视问题，或者想更好呵护自己和家人的眼睛，欢迎走进明目姐姐摘掉近视镜，明目姐姐摘掉近视镜有您想知道的近视防控知识，让您和家人的眼睛亮亮靓。