

如何预防近视

产品名称	如何预防近视
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 近视防控:近视防控方法 近视运动疗法:明目姐姐近视运动疗法
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

自然界有很多的东西是稳定的，没有可塑性，基本是不会受外界环境的影响而轻易地发生变形。但是我们的眼睛如果长时间近距离工作，眼球的形状就会慢慢的变化，这也就是近视朋友眼睛看起来比较凸出，原因是眼球的长度被拉长了，眼轴每拉长1毫米，眼睛的近视的度数增加300度。

近一段时间，无论是大人还是小孩，我们基本上都宅在家里，不由得就会多接触电子产品，当然，有些是为了学习，有些是为了工作，还有些是为了娱乐，不论是其中的哪一种，我们都是在近距离的过度用眼，你的眼睛还好吗？

眼睛不论好还是不好，近视又或者不近视，明目姐姐建议您用眼20分钟，一定记得看向5米外的距离20秒，没事多眨眼几次，来缓解近距离用眼而产生的疲劳感，如果时间允许，建议您起身做一些运动，喝点水，又或者把手洗一洗，做一做眼保健操，我本人建议多吃一些运动，好处有如下几点：

- 一，运动可随时终止近距离用眼，让我们的眼睛可望向更远，给美丽的远方。
- 二，运动可加速身体的血液循环，促进氧气的供应，还可以提高我们身体的免疫力。
- 三，运动可愉悦我们的身心，释放我们的压力。
- 四，运动会使自己成为一个自律的人，因此会获得更多的自由。

眼睛的零件很稀有，有钱不一定能找到原配，何况它的用途又这么强大，现在不珍惜，等年龄大了懂事了又或者老了，你想再看美好的世界，它已经为你拉上了窗帘，窗帘的厚度，也就是眼睛的清晰，朦胧感，还是一片黑，由现在的你决定。

不想戴近视眼镜的朋友，不想放弃美好的梦想的朋友，就从现在开始和明目姐姐一起行动吧：我运动，我健康，我快乐。

明目姐姐为您已备好了10个运动方法，还有近视朋友所关注的话题，以及学生一族和电脑一族的防护方案，真真切切让您轻松感受到通过运动给身体和眼睛所带来的好处。