

直线视功能训练仪免费加盟

产品名称	直线视功能训练仪免费加盟
公司名称	广东健瞳科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省肇庆市端州区端州一路端州工业城东兴经贸厂区
联系电话	13717225892 13717225892

产品详情

如何预防眼镜近视

一、保持正确读写姿势

- 1、读书写字时，身体坐正，两腿自然放平，头与上身稍向前倾，胸部距桌子一拳，两臂平放在桌面。保持眼睛与书本距离为33-35厘米左右（一尺）、握笔的手指与笔尖距离应3厘米左右（一寸）。
- 2、写字时握笔处距离笔尖3厘米，食指与拇指不交叉，不相碰。执笔角度要合适，用铅笔、钢笔写字时笔杆与纸面的角度在40-50度之间，用毛笔写字时力求笔杆直立。
- 3、不歪头或躺着看书，不要趴在桌子上或扭着身体看书，不走路时看书，不在晃动的车船上看书。

二、选择良好的用眼视觉环境

1、读书写字视觉环境要求。

- 1) 读书写字时要有充足的光线，窗户光线及台灯灯光要从左前方射来。不要在过亮、过暗的光线下读写（如太阳直射光线下、傍晚光线不足时）。
- 2) 眼睛舒适清楚的亮度是40-50瓦日光灯
- 3) 尽量不用铅芯过细的笔写作业，铅芯要软硬适中，作业用纸要洁净，书写字体不要过小。
- 4) 选择适宜的桌椅读书写字，书桌高度以到上腹部附近为宜。

2、看电视的视觉环境要求。

- 1) 看电视时，人与电视机应保持三米以上距离（或保持电视画面对角线5倍以上距离）。
- 2) 电视屏幕的高度应与看电视人的视线平行或稍低一些。且不要太偏角度，最好在30度内。
- 3) 电视机要放在背光的地方。
- 4) 电视的光亮度要合适，不能过亮或过暗。
- 5) 室内光线要充足，不可明暗相差太大。
- 6) 不超过一小时，最好每30分钟休息10分钟
- 7) 画面不宜太小，而且要清晰稳定。

3、操作电脑视觉环境要求。

- 1) 电脑屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象。
- 2) 电脑操作台应低于一般课桌的高度，座椅最好高低可调。电脑屏幕中心应与胸部在同一水平线上。
- 3) 电脑屏幕与眼睛之间距离应不低于50厘米，视线应略低于平视线10-20度。
- 4) 电脑操作间的光线不应太弱或太强（12平方米的房间安装一盏40瓦日光灯即可达到所需的照度）。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：广东健瞳视觉科技有限公司

暑假要来了，千万警惕孩子视力下降！这7点一定提醒孩子

盼望着，盼望着，暑假就要到了！虽然孩子们目前还处在紧张的复习阶段，心中的喜悦还无法言表。但对家长来说，此时想必已在心中帮孩子规划假期计划了。

但在孩子的假期中，有一件很小但是很重要的事，中教君决定在假期开启之前一定要提前为您打好预防针。

在假期中，孩子们常常“眼睛很忙”。有不少孩子宅在家里没人管，出现长时间看书看电视、看手机、玩游戏等无节制用眼的情况，再加上作息不规律、饮食不规律等不良生活习惯的养成，每逢暑假结束，都会容易出现孩子视力普遍降低的情况。

回顾往年，一到暑期结束后，以下这些类似的新闻就会常常出现，让人惋惜，让人后悔没有“早知道”。

今年，中教君给大家提个醒，让家长们早知道、早预防、早重视，在接下来的暑期中，一定要让孩子注意保护好眼睛！

预防视力三部曲

1. 视力发育有两个“黄金期”

人的眼睛发育有两个快速阶段，第一个阶段是3-6岁，第二个阶段是12-15岁，这两个阶段也称之为视力发育的“黄金期”。

在第一个“黄金期”，尽量不要让孩子过多读书、写字、绘画、玩电脑游戏，而应多参加户外活动，如打球、跳舞等活动，以避免发生过早的近视倾向。

第二个“黄金期”则是身体发育和个性发展的关键时期，过度的疲劳用眼会加快眼轴的增长，从而使近视度数不断加深，终发展为高度近视。因此，关注孩子的视力健康，保护好孩子的视力发育“黄金期”非常重要。

2. 孩子要避免过早过度用眼

一般情况下，新生儿视力较弱，其眼轴较短，双眼都处于远视状态；一般3至4岁的孩子都有200度左右的生理性远视；随着生长发育，视力逐渐趋于正常，小孩长到7~8岁的时候，眼球的大小基本定型了，眼轴的大小已接近了成人水平，这一个过程被称为“正视化过程”。

“不能输在起跑线上”的观念让不少家长帮孩子早早就报了各种兴趣班，把孩子的日程安排得满满的，钢琴和画画则是家长们热门选择。但是有专家提醒，学龄前是眼睛发育的关键期，这个阶段如果过度用眼，对孩子的眼睛会产生很大的影响。孩子在6岁之前，视力是比较脆弱的，在此年龄段之前，并不提倡过早让孩子多用眼，比如学习认字、学乐器看琴谱等。

3. 注意勤检查，真近视就要戴眼镜

不少家长在孩子查出近视后，由于接受不了这个现实，不愿让孩子佩戴眼镜，但这样反而会加重孩子近视的进展速度。如果由屈光不正造成的视力下降，没有得到及时矫正，则会带来孩子眼睛更疲劳，度数会增长得更快的不良后果。

青少年时期属于生长发育期，视力没有定型，许多孩子配镜时没有经过散瞳验光，眼镜度数并不准确，再加上学习负担沉重、用眼不卫生以及配镜的不正规，因而容易造成眼镜更换频繁。但是只要度数发生了变化，哪怕只有25度也要及时更换眼镜，否则度数将直线上升，所以家长应当定期带孩子去医院检查孩子眼睛的健康状况。

保护视力三大指南

1. 家长需要言传身教

父母是孩子的任老师，孩子的行为往往是成人世界的反映，家长以及老师平时潜移默化的“示范”效应，也是也是让孩子眼睛“受伤”的重要诱因。

曾经有一个小学六年级学生费东创作的一首小诗曾一度走红：“别人都要生二胎，我爸妈不用了，因为他们已经有了小儿子---手机。早上，他们捧着手机，看看朋友圈；晚上，他们捧着手机，刷刷微博；长此以往，我的地位早晚不保。我该怎么办？”原来是他发现爸妈好像常常都很忙，有问题想问他们时，都拿着手机对他敷衍了事。这种现象在家庭生活中颇具普遍性。身教重于言教，可以想见，家长如此“以

身作则”，受其熏陶，到了暑假，那些自制力相对较差的孩子，怎么可能不撒着欢仿效父母将手头的电子产品玩个痛快呢？

所以要督促孩子养成良好习惯的家长们，还敢在孩子面前“手机控”吗？

2.孩子要加强户外锻炼

根据研究成果，形成的主要原因，是青少年户外活动时间严重不足，因此专家呼吁，保护孩子的视力，除了保持良好的用眼习惯，每天2小时的室外活动一定不能少。

从小我们就在强调学习时要注意劳逸结合，避免长时间近距离用眼。无论学业多重，都应当留出足够的时间进行室外远望、室外活动和体育锻炼，因为即使不看书，屋内的视野也仅仅几米，长期在室内同样会让眼睛的调节能力弱化。

再加上在炎热的夏季，空调、风扇无处不在，在这样的室内环境里空气较干燥，会加速眼睛水分流失，眼发胀。所以不要一直待在这种环境中，应尽量多出去走走。

3. 适宜的灯光强度非常重要

对于孩子们的学习环境家长们都很重视，尤其是对灯光格外注意，家长们一般都会担心灯光够不够亮？灯光暗了会影响孩子的视力？

实际上，专家认为，现在孩子看书、写字的灯光不是太暗，而是太亮了。过强的光线会使孩子的眼睛很容易感到疲劳。孩子需要的是柔和的光，而且要保证光线来自于孩子的左前方。所以，晚上孩子看书、写字时，应该选择能调节明暗度的灯，将亮度调到柔和为准。

七大科学用眼习惯

一般青少年的，开始多为“假性近视”，多是由于用眼过度、调节紧张而引起的一种功能性近视，如果不及时进行矫治和预防，日积月累后就会发展成真性近视了。

1.培养孩子正确的读书、写字姿势。不要趴在桌子上或扭着身体写字，书本和眼睛应保持一市尺，身体离课桌应保持一个拳头（成人）的距离，手应离笔尖一寸。学校课桌椅应适合学生身高变化。同时，也要防止孩子睡前躲在被窝里看书。

2.看书写字时间不宜过久。持续用眼30~40分钟后要有10分钟的休息，眼睛向远眺，平时多看绿色植物，做眼保健操。

3.写字读书要有适当光线，光从左边照射过来。不要在太暗或者太亮的光线下看书、写字，保证每看40分钟书要休息10分钟，以减轻视力疲劳。

4.写字不要过小过密。更不要写斜、草字。

5.看电视时要注意高度与距离。视线应与视线相平；眼与荧光屏的距离不应小于荧光屏对角线长度的5倍；看电视时室内应开一盏柔和的小灯，有利于保护视力；在持续看电视30~40分钟后要有一个短时间休息望远或做眼保健操。

6.应多吃含B种维生素较丰富的食物，各种蔬菜及动物的内脏、蛋黄等。胡萝卜含维生素B，睛有好处；多吃动物的内脏可以治夜盲。近视患者普遍缺乏铬和锌，应多吃一些含锌和铬较多的食物，如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉、茶叶、肉类、牛肉、肝类等，补锌服用蛋白锌；少食用含糖高的

食物。

7.打羽毛球、乒乓球可防近视。在打球过程中眼睛须快速追随羽毛球和乒乓球这类灵活性很强的“小球运动”轨迹变化，这对5~9岁孩子的眼球功能完善有意想不到的好处。另外，每天应保证孩子有一小时的户外活动时间，对于孩子视力恢复有极大作用。

养成良好的科学用眼习惯是预防近视的关键环节，而这些除了对青少年来说是至关重要的好习惯，对时常感到眼睛疲劳过度的成年人来说也是有益身心健康的好建议。所以，家长们，快和你的孩子一起为明亮的双眼而努力吧

学生如何缓解眼睛疲劳

- 1、眼疲劳算不算一种病呢?说是病有些勉强，不算病吧可总觉得能沾着边。对于学生一族的我们，眼疲劳起码算是一种不好的不健康的行为。那么，市面上有不少缓解眼疲劳的眼，我们不妨可以用一下，确实有用。
- 2、在眼疲劳的时候滴一下眼，不仅可以感觉到凉飕飕的爽劲，我个人认为关键的是你在这期间你能让你的眼睛休息一下。在平常，眼睛累了，我们也就是揉一揉眼睛，那是该做什么还是做什么。所以，我认为滴眼带给我们重要的是休息。
- 3、说到了休息，我也认为好的健康的缓解眼疲劳的方法就是给眼睛足够的休息。眼睛休息了，自然就不疲劳了。可说实话，这个让眼睛休息真是“说到容易做到难”。
- 4、当我们一方面上课聚精会神的听课后(有时候真是逼自己认真听课，因为课程真的很重要)，然后下了课就在那玩手机，心里想终于下课了，放松一下吧。于是，我们的眼睛不休息直接玩起了手机，再然后继续上课，这样循环，一个上午过去了，眼睛一直处在高强度使用的状况，下午也是，晚上亦如是。
- 5、如果我们能在课间的时候把眼睛休息一下，例如眺望一下远方、闭目养神几分钟，这睛多好啊。所以，我的方法是，下课去厕所吧，直线视功能训练仪，这段路程你就可以换着别的地方看，或者和你的同学相互交谈，总之，不要再一直盯着一个地方一直看啦。
- 6、还有，充分利用午休的时间。我认为这个真的好重要啊。这个时间段起着承上启下的巨大作用，真是不容忽视。只要在这个时间段把眼睛休息好了，我想说真的一天都没问题了。所以，缓解眼疲劳的有效方法就是午睡。
- 7、除了足够的休息外，我认为我们应该多吃一些水果。我比较喜欢吃苹果。不过听说有效的水果是香蕉。因为香蕉含有丰富的钾和胡萝卜素，具有非常好的护眼睛效果。
- 8、还有一点，多锻炼!这个不仅是睛好、多层次的对身体好。两三天和同学们在一起打一场球，锻炼了身体，缓解了眼疲劳，增进了友谊，多么有好处啊!

直线视功能训练仪免费加盟由广东健瞳视觉科技有限公司提供。广东健瞳视觉科技有限公司(www.83609.com)是从事“健瞳训练仪,直线视力矫训练仪器设备,眼健康产品,眼&科器械”的企业，公司秉承“诚信

经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：李经理。同时本公司（www.jiantong.83609.com）还是从事贝茨训练法，健瞳训练法，视力训练法的服务商，欢迎来电咨询。