北京视功能训练仪操作视频教程视功能训练方法「在线咨询」

产品名称	北京视功能训练仪操作视频教程视功能训练方法「在线咨询」
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

恢复视力的辅助训练方法

1、远方凝视：

 找一处10米以外的草地或绿树：绿色由于波长较短，成像在视网之前，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，逐一从头到尾看清掌纹，大约5秒。看完掌纹后再凝视远方的草地或树叶25秒，然后再看掌纹。10分钟时间反复20次，一天做三回，视力下降厉害的要增加训练次数

2、晶体操 ：

● 转眼：双手托腮，让眼球按上、下、左、右的顺序转动10次，视功能训练仪操作视频教程，接着再逆时针、顺时针各转动10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20次。

3、操 ：

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

(1)揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴（眉头下面、眼眶外上角处）。

(2)挤按睛明穴：用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴（鼻根部紧挨两眼内眦处）先向下按，然后又向上挤

(3)揉四白穴：用食指揉按面颊中央部的四白穴（眼眶下缘正中直下一横指）。

(4)按太阳穴、轮刮眼眶：用拇指按压太阳穴（眉梢和外眼角的中间向后一横指处），然后用弯屈的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈，由内上->外上->外下->内下，使眼眶周围的攒竹鱼腰、丝竹空、瞳子寥、球后、承泣等穴位受到按。对于假性近视、或预防度数的加深有好处。

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

视力矫正贵在坚持，别给孩子留遗憾！

眼睛是心灵之窗，人人都渴望拥有一双健康明亮的大眼睛！我们都知道健康的眼睛来源于保健，所以，提前做好预防保健、抓住视力矫正的好时期、坚持矫正是非常重要的。如何做好近视预防、抓住矫正的好时机呢？

一透过特征，了解视力变化情况其实，在视力减退之前，的发生是有前兆的、有信号的。一起来了解一下“ 的前兆表现 "：眯眼、揉眼、眨眼、歪头、出错、凑近、扳眼、斜眼、抱怨、皱眉。

温馨提示：倘若出现以上这些征兆，建议尽快到护眼时光测视力、及时矫正。

二真假近视要分清，假性近视是由于经常不正确地用眼，睫状肌持续收缩、痉挛，得不到应有的休息，晶状体也一直处于变厚的状态。这样外界平行光线进入眼内，经过变厚的晶状体屈折后，焦点落到了视网前面，看远处的东西自然就不清楚了。

对于假性近视者而言，眼球无器质性改变，如果能够及时休息和矫正，注意用眼卫生，合理使用眼睛，是可以恢复到正常视力的。倘若假性近视不及时矫正，一般都会发展成为真性近视，而且度数每年都会有不同程度的增长。

特别提示：为了拥有清晰视力，假性近视一定要及时矫正，避免形成真性近视。

三近视带来的困扰不容忽视

1、拖累学习----多付出30%的努力

2、拖累升学----30多个专业报考受限

3、遗传----世代成为眼镜的奴隶

4、度数加深----发展成高度近视

由此可见，眼睛近视不仅影响孩子的学习，而且还会对心理、生活、升学以及就业等方面带来一定的影响，孩子一旦近视，家长要尽早带孩子到明明和佳佳儿童与青少年视力矫正中心进行视力检查，及时矫正。

有效保护眼睛的方法

1、注意看物时的光线。读书写字或从事某种费眼力的工作，要有充足的光线和灯光，不要在昏暗的地方或月光下读书写字或工作。光线太强了刺眼睛。光线太弱了看不清东西。因此，掌握用眼的光线是很必要的。比如，晚上用25瓦的电灯泡，书本与灯泡的距离应在一米以内；若用60瓦电灯泡，书本与灯泡的距离应在1～2米之间。灯光的位置一般以来自左上方为宜，以免阴影挡住光线，利用自然光线时，也应注意这个原则。

2、注意用眼时间。读书阅报或从事费眼的工作，每隔45～60分钟休息一会。闲目养神，也可远眺绿色，可使睫状肌放松得到休息。

3、注意用眼的姿势。读书写字时，要端正而坐，桌椅板凳不要过高或过低，以免影响人的姿势。教室里的学生应经常前后左右调换，以免近视或斜i视。看书阅报，更不应躺着看；另外，在汽车、火车上不宜阅读，以免造成眼睛过度疲劳。

4、积极参加体育锻炼。体育锻炼可促血液循环和新陈代谢，供给眼睛的血液增多，血液中含有大量的养料和氧气，能够使眼睛的视力提高。此外，通过锻炼眼睛可以远望，睫状肌松弛，眼睛也能得到积极的休息。

5、定期检查视力和眼睛。视力反映着眼睛的主要功能，通过检查能够及时了解眼睛的健康状况。特别是从事脑力劳动者和费眼力的工种，以及青少年学生，这些人更应该提倡定期检查视力和眼睛。

北京视功能训练仪操作视频教程视功能训练方法「在线咨询」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）有实力，信誉好，在广东 肇庆 的光学仪器等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进健瞳公司和您携手步入辉煌，共创美好未来！同时本公司（www.jinshi.a59.cn）还是从事动态视觉训练仪，动态视觉训练仪公司，动态视觉训练仪网址的厂家，欢迎来电咨询。