加盟儿童视力保健 护瞳科技 台州视力保健

产品名称	加盟儿童视力保健 护瞳科技 台州视力保健
公司名称	南京护瞳医疗科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区仙林街道仙隐北路12号A23室
联系电话	18351997138 18351997138

产品详情

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。

熨眼法

此法坐着做，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，台州视力保健，如此3～5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

我们无法否认，现在的孩子们比从前花更多的时间盯着他们的数字电子设备——电脑、平板电脑、电视、智能手机和其他设备。

作为家长，我们或许因为“ 屈从 ”于孩子们的不懈要求，或“ 贪图 ”电子设备对孩子的安抚作用给我们带来片刻安逸，眼睛视力保健，于是将手机或其他电子设备交给他们。但是我们仍然需要了解到：过度使用电子设备会给儿童健康包括他们的视觉带来更多的风险。

睡眠时间睡眠不足会导致眼睛疲劳和疼痛。AAP建议孩子们不要将平板电脑或智能手机等设备在睡觉前带到床上使用，并尽量避免在睡前1小时内避免使用电子产品或观看液晶屏幕。睡前使用电子设备，尤其是电子游戏，都有可能会干扰儿童睡眠。还有研究表明，视力保健设备，液晶屏幕发出的蓝光可能也会让人难以入睡。

户外活动时间在特定的时间段，要求孩子放下设备或远离电子产品，可以帮助过度使用电子设备的儿童避免眼健康和视觉问题。AAP建议6岁以上的儿童每天进行60分钟的体育活动。户外的活动和玩耍是幼儿很好的运动方式。户外玩耍对孩子们的视力也是一种很好的“ 锻炼 ”——让他们有机会动用双眼的调节功能，从不同距离观察世界，使他们的双眼可以处于调节放松的状态。在此过程中，孩子们的眼睛也将

更多地接触到阳光。

加盟儿童视力保健-护瞳科技(在线咨询)-台州视力保健由南京护瞳医疗科技有限公司提供。南京护瞳医疗科技有限公司（www.jsmgzc.cn）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！同时本公司（www.htgongyi.cn）还是从事南京视力训练，南京视力防控，南京视力矫正的厂家，欢迎来电咨询。