视功能直线训练仪厂家 健瞳公司

产品名称	视功能直线训练仪厂家 健瞳公司
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

视力训练的十大要领

孩子们每天跟我训练视力，都取得了不错的成绩。视力进步了5行（视力表的行数）的大有人在，甚至有人一天之内就进步了7行。但我还是不放心。害怕他们在平时不能正确用眼。所以，写下此文，以作提醒：

一. 眼球也需要“ 热身 ”运动

从睡眠中醒来，不要直接去看书看微信，或看视力表。应先洗去眼睛分泌物，活动活动眼球，然后看看窗外，适应周围光线后，再去慢慢提高用眼的强度。

当人走入光线不同的环境中时，也不要马上高强度使用眼球。还是需要给眼球做一个“ 热身 ”运动。先内视调节，待适应光线后，再开始启动眼球的正式工作。

二. 平时用眼，也不能忘了返观内视。

内视部位包括眼球、太阳穴、眉骨、颅内、后脑、枕骨、脖颈等。

内视的目的是，第壹时间发现视觉神经的不适。并且及时调节，视功能直线训练仪厂家，消解不适。

比方说，光学视功能近视训练仪批发，你正在看黑板，或者看手机，突然感觉头颅内不舒服。就必须返观内视，去寻找头颅内具体的“ 痛点 ”（不适之处）。找到“ 痛点 ”后，就去用大脑之光柔和照耀此处，以自己的生物电流却化解神经的不适。

养成返观内视习惯的孩子，会第壹时间发现视觉的不适，并瞬间修复受损的视神经。

目前孩子们处于初学阶段，还无法瞬间修复受损的视神经。但随着训练的继续，他们将逐渐掌握这一能力。

三. 视神经要协调一致

平时用眼，不能让眼球独自工作。必须调动所有的视觉神经。这样才不会让眼球快速疲劳。

具体做法就是：要让后脑、太阳穴、眉骨、眼球连成网络，协调工作。

假如你只让眼球独自作战，睫状肌就很容易紧张疲劳，甚至发生痉挛，从而造成视力的下降。

四. 能量连通

平时用眼，除了要调动所有的视觉神经，还要连通视觉的能量通道。

这个能量通道，主要走向是：后背→脖颈→后脑→眼球。

也就是说，在使用眼球时，要一直让这个能量通道精神起来，以保证眼球得到这个通道源源不断的能量。

五. 一定要注意微按的手法

微按时，力度一定要轻柔而舒缓，若即若离，若有若无。而且要配合返观内视来做。

微按的节奏是：微按→停顿.....→微按→停顿……。而且停顿的时间要远远长于微按的时间。

六. 坚持靶向性睡眠

靶向性睡眠要比倒头就睡效果更佳。每晚睡前，进行内视训练。打通视觉神经通道，然后再入睡。这样才能让睡眠的能量有针对性地去修复视觉神经。

七. 家长平时应提醒孩子的四个字是：放松眼球

即使孩子经历过我的训练，在训练时表现不错。但这也很难保证他日常生活学习中就能正确用眼。这个时候，家长的提醒就至关重要。

对于没有参与过训练的家长来说，可能并不懂得训练的原理。但您只要经常提醒孩子：放松眼球。这就可以了。

无论孩子看书、写作业，还是看手机，家长都应该适时提醒孩子：放松眼球。

无论孩子用眼有多久，只要他能及时放松眼球，就会减少近视的可能性。

八. 家中挂张视力表很重要

跟我训练的孩子，家中都有视力表。这张视力表一定要充分利用起来。

不能只是在跟我训练时才使用。家长要时不时地给孩子检查下视力。

特别是当孩子沉迷于手机时，家长可以提出条件：去检查下视力，视力没降才可以看手机。

九. 切忌攀比视力的进步程度

视力训练是个长期的过程。家长不要用别的孩子的进步来给自己的孩子施加压力。否则孩子会因为紧张而影响训练效果。

十. 谨慎进行睫状肌的舒展训练

建议孩子们不要独自进行睫状肌训练。这项训练必须在老师的指导下谨慎进行。

如果没有老师指导，孩子们在舒展睫状肌时，很有可能不小心用力过猛，造成睫状肌反向拉伸性痉挛。

孩子和家长们平时只要注意前九项要领即可。

等孩子们经过一年以上的指导训练后，才能独自做第十项训练。

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

如何预防眼镜近视？

三、养成良好的用眼卫生习惯

1）连续近距离用眼时间不能过长，应控制在40-50分钟。课间休息时要注意放松眼睛，应到教室外活动或凭窗远眺或闭目养神。

2）看电视或操作电脑时间不能过长。连续看电视或操作电脑40-50分钟左右，应休息一下眼睛，或闭目养神或做眼保健操，也可到室外运动或向远处眺望。

3.）不玩或少玩游戏机。偶尔玩一下时要注意眼睛与游戏机的距离不能太近，持续时间不要超过半小时。

四、坚持做眼保健操

1.）每天上下午要做一次眼保健操。

2.）做眼保健操应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。

五、保证睡眠、均衡营养、加强锻炼

1） 睡眠要充足，光学视功能近视训练仪厂家，保证眼睛得到充分休息。小学生每天睡眠10小时，初中学生9小时，高中学生8小时。

2）适当摄取五大营养，含糖份高的食物少吃

3）不挑食、不偏食，均衡饮食，保证营养全i面。多吃各种水果，特别是柑桔类水果，还应多吃绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋。常吃富含维生素A食品（如胡萝卜、菠菜、动物肝i脏、杏、枇杷等）。多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。

4）多到户外活动，多参加球类运动、多观察树木花草，多享受大自然的青山绿水，使眼睫状肌得到放松。

(1)积极开展体育锻炼保证学生每天有一小时体育活动。

(2)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，景德镇视功能训练仪，这对5～9岁的孩子的眼球功能完善有意想不到的好处。

每个孩子都是天使，不应该被笨重的眼镜框束缚！

现在近视患者年龄越来越小、数量越来越多，除了近视外，更多的是后天形成的，只有养成良好的用眼习惯，才能有效的预防近视！每一个孩子都是天使， 不应该被笨重的眼镜框束缚！

必须从小养成良好的坐姿习惯！

1.端正坐姿

首先，我们得从小教小朋友养成良好的坐姿习惯，这个应该从开始学习时就控制好。

2.一拳一尺一寸

一旦不良的坐姿习惯形成了，就比较难改了，而且也影响小朋友的身体发育。

必须给孩子一个良好的灯光环境！

1.科学照明

光线不宜太强或太弱，不能在阳光直射下读书2.光线不好不看书

如果光线不好（比如停电了），宁愿停止，也不能趁着微弱的光将就着学习，这是非常危险的。

必须让孩子多做户外运动！1.“ 目 ”浴阳光

适量的户外运动可以有效的预防近视，既可以锻炼身体，开阔视野，还能塑造孩子健康的心灵

2.户外运动

积极参加户外体育锻炼特别是羽毛球、兵乓球等有益于眼肌锻炼的体育活动。

视功能直线训练仪厂家-健瞳公司(推荐商家)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.eye.a59.cn）还是从事广东眼镜商城，肇庆眼镜商城，眼镜商城批发的厂家，欢迎来电咨询。