

眼睛疲勞的視力治療方法

例如 眼皮拉緊 頭痛 神經質 消化不良

乾澀 疲倦 焦慮 易怒 失眠 充血的眼 不專心

模糊 動作笨拙

減壓預防練習順序

	項目	練習時間(分)/每日
1.	光療	7
2.	伸展視野(近遠擬視法)	7
3.	光療	7
4	伸展視野(近遠擬視法)	7
5	水療	5
6	穴位指壓法	5
7	光療	10
8	伸展視野(近遠擬視法)	10