

散光的視療方法

大部份散光者都是不良姿勢 頭會傾向一邊

調整眼球所使的力有助於消除散光

散光的預防練習順序

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療法	3
2.	眼球轉動	1
3.	順時針眼球轉動法	1
4	穴位指壓	2
5	眼球轉動	1
6	順時針眼球轉動法	1
7	穴位指壓	2
8	眼球轉動	1
9	順時針眼球轉動法	1
10	穴位指壓	2
11	快速眨眼	1
12	慢速眨眼	1
13	緊壓眨眼	1
14	視力靈敏度表	2

15	光療	5
16	伸展視野(近遠擬視法)	5