

# 遠視和老花眼的視療方法

隨著年齡增長 眼睛水晶體失去彈性和聚焦力

可藉由擴散作用從周圍液體吸收養份和消除代謝廢物

## 老花 遠視的預防練習順序一

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療法	3
2.	快速眨眼	1
3.	慢速眨眼	1
4	緊壓眨眼	1
5	伸展視野(近遠擬視法)	3
6	鼻子視像融合法	1
7	眼球轉動	1
8	順時針眼球轉動法	1
9	焦點跳躍法	3
10	鼻子視像融合法	1
11	視像融合表	2
12	視像模糊區	2
13	光療	5
14	伸展視野(近遠擬視法)	5

## 老花 遠視的預防練習順序二

	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	1
4	穴位指壓法	3
5	模糊區閱讀	2
6	伸展視野(近遠擬視法)	3
7	視力靈敏度表	2
8	掃瞄表	2
9	焦點跳躍法	3
10	光療法	5
11	伸展視野(近遠擬視法)	5