

進行性的近視治療方法

適合近視逐漸增加或惡化

或是周期性需要更深度數處方的人

近視改善的預防練習順序 一

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療	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	眼球轉動	1
7	順時針眼球運動	1
8	伸展視野(近遠擬視法)	3
9	光療	5
	穴位指壓法	每部位 2 分
	伸展視野(近遠擬視法)	5

近視改善的預防練習順序 二

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療	3
2.	伸展視野(近遠擬視法)	3
3.	視力靈敏度表	2
4	掃瞄表	2
5	伸展視野(近遠擬視法)	3
6	視線模糊區	2
7	穴位指壓法	5
8	光療	5
9	伸展視野(近遠擬視法)	5