

## 穩定近視度數的視療方法

當視力已經在改善中或視力已穩定 無需更深度數處方時  
或是周期性需要更深度數處方的人

### 穩定近視的預防練習順序 一

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療法	3
2.	視像融合表	2
3.	伸展視野(近遠擬視法)	3
4	視線模糊區	2
5	穴位指壓法	5
6	緊壓眨眼	2
7	伸展視野(近遠擬視法)	3
8	光療	5
9	伸展視野(近遠擬視法)	5

### 穩定近視的預防練習順序 二

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療法	3

2.	伸展視野(近遠擬視法)	3
3.	緊壓眨眼	2
4	順時針眼球轉動	2
5	伸展視野(近遠擬視法)	3
6	眼球運動	2
7	順時針眼球轉動	2
8	伸展視野(近遠擬視法)	3
9	光療法	5
10	伸展視野(近遠擬視法)	5