

# 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

# 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
10	穴位指壓法	每部位2分
11	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

# 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

		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)	項目
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

# 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

## 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

## 白內障的視療方法

眼睛內水晶體是由活細胞組成

當這些細胞死了堆積成碎而行成白內障

白內障主因包括營養 紫外線 和有毒廢物

白內障療法

刺激水晶體的活動 使細胞復活

## 白內障的預防練習順序一

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

# 乾眼併發症的視療方法

長時間戴隱形眼鏡

和老人乾眼症

主因是淚腺發生故障無法產生足夠淚水

應強調慢速眨眼

和緊壓眨眼 刺激淚液產生

# 乾眼症的預防練習順序一

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療法	3
2.	穴位指壓法	2
3.	慢速眨眼	2
4	緊壓眨眼	2
5	穴位指壓法	2
6	慢速眨眼	2
7	緊壓眨眼	2
8	穴位指壓法	2
9	慢速眨眼	2
10	緊壓眨眼	2
11	光療	5
12	伸展視野(近遠擬視法)	5
13	穴位指壓法	2

# 弱視和斜視的視療方法

## 治療弱斜視有效技巧

以單眼罩的方式每天戴單眼罩在正常眼睛

迫使較弱的眼發展

一旦較弱的眼運作轉好

然後使用近視預防順序 和老花預防順序

去改善 眼的移動和協調力即可

# 嬰兒的視療方法

出生後的頭幾個月嬰兒應該有足夠光線

會看移動的物體

使他們學習如何適當使用眼睛

在他們頭上方掛彩色玩具

不要讓兒童在3公尺內看電視

當兒童可以閱讀時教他們視力練習以預防視力問題

單眼罩 使用方法

請瀏覽網站資料

[http://www.organicclub.hk/attachments/File/\\_\\_\\_\\_  
\\_\\_\\_\\_\\_54.pdf](http://www.organicclub.hk/attachments/File/____<br/>_____54.pdf)