

caishu11 / September 25, 2012 10:27AM

[Re: 7大方法可改善視力](#)

很好的文章，支持！！

[url=http://susan858.hautetfort.com/archive/2012/09/24/vcd-dvd-machine-maintenance.html][color=white][size=1px]VCD[/size][/color][/url]

[url=http://fgfgf.travelblog.fr/862805/The-birth-of-DVD/][color=white][size=1px]VCD[/size][/color][/url]

[url=http://zara858.blog.petitmallblog.jp/blog-entry-19.html][color=white][size=1px]This[/size][/color][/url]

[url=http://blog.cnyes.com/My/babycm/article959820][color=white][size=1px]history[/size][/color][/url]

[url=http://suki858.namjai.cc/e88423.html][color=white][size=1px]MCU[/size][/color][/url]

hi84137983 / September 25, 2012 12:43AM

[7大方法可改善視力](#)

熨目：每天晨起或睡前，取坐或立式，閉目，同時雙手掌快速摩擦揉搓，約半分鐘便會感到發熱發燙，隨即迅速將雙手掌按撫於雙眼上。待熱感不明顯時，再如法重試一次，每日如此循環14次。此法有通經活絡，改善血液循環的作用。

運目：自然站於窗前2~3公尺外，雙眼依次注視4窗角，順時針方向，逆時針方向反復交替，共反復7~14次，此法可以舒筋活絡、改善視力。

浴目：以熱水、熱毛巾或蒸氣熏浴雙眼，每天1~2次，每次15~20分鐘。久之，可清熱、消炎、明目。

養目：平時要注意飲食的選擇和搭配，如粗細糧搭配、葷素菜搭配等。另外要多吃蔬菜、水果，注意維生素和微量元素的補充，適當吃些海帶、胡蘿蔔、芹菜、動物肝臟等。

摩目：閉目，以雙手的中、食二指分別按壓雙眼球，適當地有節奏地加壓(以不感到不適為度)，可略帶旋轉動作。此法對老年人，特別是青光眼患者最為適用。但患眼病或做過眼部手術的人，一定要在醫生指導下進行，切不可用力過猛。

極目：晨起選擇空曠、空氣清新的場所進行，身體自然直立，兩目先平視遠處一個目標，如樹梢、塔尖或山峰等。此時盡量放鬆眼睛，堅持1~2分鐘後，逐漸將視線移近，直到眼前1尺左右，注視約1分鐘，然後將視線由近而遠移到原來的目標上。

惜目：用眼不要過度，無論男女老少，都注意節約用眼，如讀書、寫字或看電視不要持續時間過長，一般40~60分鐘左右即休息5~10分鐘。

Edited 1 time(s). Last edit at 09/25/2012 12:47AM by hi84137983.
