

最新防止近视加深的眼镜三篇(大全)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/ae8ad63bb6441cc8c9a858243966c718.html>

范文网，为你加油喝彩！

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

防止近视加深的眼镜篇一

1、护眼方法——食养

多吃对视力有益的桂圆肉、山药、胡萝卜、菠菜、番薯、芋头、玉米、动物肝脏、牛肉、桑椹、红枣等食物，或者以红枣、人参、枸杞、菊花、罗汉果泡茶饮用，也可护眼。

2、护眼方法——药养

对于眼睛疲劳、近视等症状，中医多以定志丸及杞菊地黄丸治疗。定志丸适合看近物很清楚、看远物则模糊，且伴有心悸、胸闷、易疲劳的人；杞菊地黄丸则适合近视且眼前有黑影、飞蚊症，伴有耳鸣、头晕、夜间多梦、易腰酸者服用。若是眼前常有黑影，可酌加丹参、郁金以活血化瘀。

3、护眼方法——水养

眼睛喜凉怕热，若心火、肝火过盛，就会长眼垢、发干、红肿、充血，经常用流动的凉水洗脸可减少眼睛疾病，保护视力，增强眼睛对疾病的抵抗力。茶水熏眼对保护眼睛、恢复视力也有较大的帮助。

4、护眼方法——动养

让眼球运动，使之得以锻炼。具体做法是：两脚分开与肩宽，挺胸站立，头稍仰。瞪大双眼，尽量使眼球不停转动，先从右向左转10次，再从左向右转10次。休息10分钟之后再重复上述运动，如此3遍。此法能起到醒脑明目之功效。

5、护眼方法——按摩

熨目法早上起床后，先将双手互相摩擦，待手搓热后以手掌熨贴双眼，反复3次以后，再以食、中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。吐气法腰背挺直坐位，以鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，用手捏住鼻孔，紧闭双眼，再用口慢慢地吐气。

折指法是指小指向内折弯再向后扳的屈伸运动。每遍进行30~50次，并在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏50~100次。此法坐、立、卧皆可做，每天坚持早晚各做1遍，不仅能养脑明目，对有白内障和其他眼病者也有一定疗效。

防止近视加深的眼镜篇二

一、定期检查：定期检查视力，以便及早发现视力减退，及时治疗。

二、防止用眼过度：连续读写的持续时间不宜过长，每读写1小时应远眺或休息10分钟，提倡坚持做眼保健操，多参加户外的文体活动。

三、不宜读书的地方：不要在阳光直射下或暗处看书，不要躺着、趴着或走动、乘车时看书。

四、科学用眼：读书写字注意三个一即眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸，走路或乘车时不要看，不要躺着或趴着看，劳逸结合，用眼时间不要过长。

五、注意饮食营养：多吃一些含维生素a的食物，如羊肝、猪肝、鸡蛋、牛奶、胡萝卜、蔬菜等。

防止近视加深的眼镜篇三

1、常做眼保健

上完一节课或看书1小时后，可以做一下望远运动。做法：向远处或天空凝视3分钟再闭眼1分钟，睁开眼睛时上下左右转动眼珠。这样做的目的可以能调节视觉神经功能，使眼睛得到有效的休息，对保护视力是非常有好处的。远望时的目标可以是绿色的树木或者是一片绿油油的草地，这样使大脑和眼睛得到充分休息。

2、切莫在行走或乘车看书

很多孩子现在在走路或坐车时都喜欢看书或看手机，这种习惯是对眼睛是非常有害的。因为通常这两种情况都是在摇晃的环境中，光线不稳定，晃来晃去眼睛和书本的距离不固定，需要睫状肌和晶状体高速调节，除了容易疲劳，更容易导致视力减退。也因为东西移动速度过快，而出现模糊的影像，导致头晕、恶心、呕吐等不良反应。

3、阅读书写时要注意用眼卫生

眼睛无论是在看远的东西或是近的东西，都需要晶状体进行调节，而晶状体的变化又要依赖眼睛睫状肌的收缩来完成。所以当学习书写时，如果眼睛离书本距离太近，睫状肌就要会持续处于收缩状态，时间过长，会产生疲劳，失去调节的灵活性，从而视力导致近视。在写字或看书时，眼睛和书本保持在33厘米的距离较为合适，眼睛不容易疲劳。

4、夜里看书灯光要合理

夜晚因为光线比较暗，看书时会常常需要使用台灯等照明设备，所使用的灯管或灯泡的瓦数适当调整灯的高度，使桌面照明度和眼睛保持距离，桌面照明度达到80米烛光，亮度要科学足够。

5、忌躺着看书

躺着看书是很多人的习惯，孩子也是如此，因为躺着舒服，其实这是一种不好的习惯，因为躺在床上看书，多是侧卧的，眼睛呈斜视状态，如果光线不足，看书时间长了，眼睛就会感到疲劳，出现头脑酸胀等，长时间如此就会影响视力，导致近视。

孩子正是在发育的阶段，视觉系统还没有发育成熟，如果从小就用眼不当，养成一些养眼的坏习惯，就会影响视力，从小就要开始戴眼镜是一件非常痛苦的事情，所以家长要监督孩子，在学习时，平时的看书的习惯、姿势等，都要以保护视力为主。让视力保持好的状态。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发