

“私家”眼保健操护眼秘笈

你的眼睛还好吗？你可知道，转转眼珠、凝神吐气、掌心捂眼……貌似气功的节奏，也能让小盆友们的眼睛明亮有神、有效预防近视？由上海老凤祥眼镜公司高级验光师独创的“私家”眼保健操，在200名中小學生中长期坚持

练习，75%的学生视力得到了有效控制，25%近视加深的程度明显下降。（4月21日，本报推出的《新民健康大讲堂》特刊，将做专题报道）。本期新民图视绘提前向读者朋友们介绍这套眼保健操的练习方法。

秘笈一

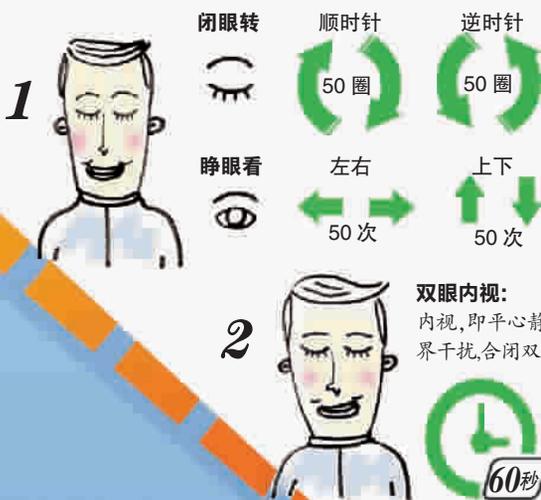
转眼眺望法

★初练者可先缓缓转动眼球，熟练后可加快转速。早晚各练一次，此方法可增加眼球旁睫状肌的弹性

转眼：先闭上眼睛，全身放松，再旋转眼球

要求：眼球要沿顺时针、逆时针方向缓缓转动

注意：眼球上下左右转动或看时，一定要动到极限



秘笈二

吸气凝神法

★每天连续做10次，效果最佳



眺望远方：
尽量向窗
外或远处
的绿化看

秘笈三

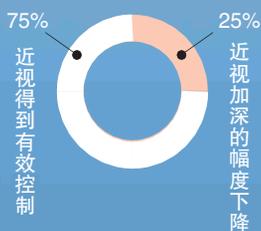
热敷熨眼法

★每次做5—10遍，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢



数据说话

2000年对本市200名练习此套保健操的中小學生调查显示



上述三种方法
熟练后，可同时练，也
可以分开练，随时随
地，只要每天坚持练，
一定会有意想不到的
效果。

特别提醒

家长陪孩子练习转眼法的方法



护眼小贴士

食疗调养 也能保护眼睛

- A 多吃高蛋白的食物。蛋白质是人体细胞的“灵魂”。应多吃瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭及豆制品。
- B 多吃含维生素高的食物。它具有调节神经等作用。含维生素较高的蔬菜有韭菜、菠菜、青蒜、金针菇、番茄、黄瓜等。
- C 多吃含磷脂高的食物。这些食品是大脑的“能源”之一。如虾、核桃、花生、牡蛎、乌贼、青鱼中都含有较高的磷脂。
- D 多吃健眼的食物。保护眼睛健康，预防近视及其他眼疾，健眼的食物有牛奶、羊奶、奶油、小米、核桃、胡萝卜、菠菜、大白菜、西红柿、黄花菜、空心菜、枸杞子及各种新鲜水果。

信息来源 / 上海老凤祥眼镜公司常务副总、高级验光师 季惠菊 本报记者 金恒 本版插图 / 贺信