



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 104706510 A

(43) 申请公布日 2015. 06. 17

(21) 申请号 201410789154. 3

(22) 申请日 2014. 12. 19

(71) 申请人 张亚珍

地址 528400 广东省中山市东区岐关西路
55号朗晴假日园2栋2层7、8、9号

(72) 发明人 张亚珍

(74) 专利代理机构 中山市铭洋专利商标事务所
(普通合伙) 44286

代理人 邹常友

(51) Int. Cl.

A61H 5/00(2006. 01)

权利要求书1页 说明书3页

(54) 发明名称

视功能提升训练方法

(57) 摘要

本发明提出一种视功能提升训练方法,在训练过程中双眼需注视一位于双眼视觉前方的、由近及远往复运动的视标,所述训练方法包括项目一,双眼视力平衡检测;项目二,睫状肌正屈光训练;项目三,集合调节训练;及项目四,睫状肌负屈光训练;本发明根据增强眼睛调节集合能力为核心视功能优化理论,进行睫状肌训练,对眼部非器质性病变的视力障碍具有很高的矫正功效,解决弱视、近视、散光、术后视力恢复等全方位视屈光问题。

1. 一种视功能提升训练方法,其特征在于,在训练过程中双眼需注视一位于双眼视觉前方的、由近及远往复运动的视标,所述训练方法包括

项目一,双眼视力平衡检测,具体包括如下步骤:

1) 选用E视标,根据验光处方设置镜片度数,并令所述E视标处理近端; ;

2) 先右后左地比较双眼的清晰度,当双眼清晰度不平衡时,为清晰眼逐步递加或降低所用镜片的度数,至双眼清晰度一致或主视眼较清晰为止,所述主视眼即为单次训练的主要用眼;

3) 当双眼所述的镜片度数相差大于或等2.50DS时,则进行单一眼训练;

项目二,睫状肌正屈光训练,具体包括如下步骤:

1) 从小最E视标开始,选用最佳E视标视力;

2) 逐步递加负镜,当达到最佳E视标临界模糊点时,记录此时总负载,即为正调节稳定增值量;

3) 以所述正调节稳定增值量为基数,转换#视标;

4) 逐递加负镜,以递加-1.00DS至-3.00DS为一组进行训练,注视#较模糊的线条至清楚;

5) 每次训练按上述步骤执行3组,每组训练时间为4-8分钟,记录每组总负载、视觉状态和视力状况。

2. 根据权利要求1所述的视功能提升训练方法,其特征在于,还包括

项目三,集合调节训练,需于所述项目二训练结束后进行,具体包括如下步骤:

1) 选用最大E视标组合,逐步递减负镜直至镜片负载为平光或验光处方度数为止,过程为中训练者需动态识别E视标组合。

3. 根据权利要求2所述的视功能提升训练方法,其特征在于,还包括

项目四,睫状肌负屈光训练,需于所述项目三训练结束后进行,具体包括如下步骤:

1) 选用最佳视力上两行视标;

2) 以集合调节训练最终双眼平衡度数为基数,逐步递加正镜,当达到最佳视力上两行视标的临界模糊点时,记录此时总负载和视标标准,即为负调节稳定增值量;

3) 以所述负调节稳定增值量为基数的上两行E视标为锁定注视视标,逐步递加正镜,以递加0.25DS至1.00DS为一组进行训练;

4) 每次训练按上述步骤执行3组,每组训练时间为4-8分钟,记录每组总负载、视觉状态和视力状况。

视功能提升训练方法

[0001]

技术领域

[0002] 本发明属于眼睛护理技术领域,具体涉及一种视功能提升训练方法。

背景技术

[0003] 随着电子产品的日益普及,现代人,特别是青少年的视力衰退也在加剧。究其原因在于人们使用手机、电脑等电子产品时眼球会长时间直视屏幕,令眼球的上、下直肌产生过度疲劳,从而逐渐失去应有弹性,导致近视、斜视、散光等眼部病症的发生。

发明内容

[0004] 基于背景技术,本发明提出一种视功能提升训练方法,目的在于解决弱视、近视、散光、术后视力恢复等全方位视屈光问题,其采用的技术方案如下:

一种视功能提升训练方法,在训练过程中双眼需注视一位于双眼视觉前方的、由近及远往复运动的视标,所述训练方法包括

项目一,双眼视力平衡检测,具体包括如下步骤:

- 1) 选用 E 视标,根据验光处方设置镜片度数,并令所述 E 视标处理近端;
- 2) 先右后左地比较双眼的清晰度,当双眼清晰度不平衡时,为清晰眼逐步递加或降低所用镜片的度数,至双眼清晰度一致或主视眼较清晰为止,所述主视眼即为单次训练的主要用眼;
- 3) 当双眼所述的镜片度数相差大于或等 2.50DS 时,则进行单一眼训练;

项目二,睫状肌正屈光训练,具体包括如下步骤:

- 1) 从小最 E 视标开始,选用最佳 E 视标视力;
- 2) 逐步递加负镜,当达到最佳 E 视标临界模糊点时,记录此时总负载,即为正调节稳定增值量;
- 3) 以所述正调节稳定增值量为基数,转换 # 视标;
- 4) 逐递加负镜,以递加 -1.00DS 至 -3.00DS 为一组进行训练,注视 # 较模糊的线条至清楚;
- 5) 每次训练按上述步骤执行 3 组,每组训练时间为 4-8 分钟,记录每组总负载、视觉状态和视力状况。

[0005] 作为本发明进一步的技术方案,所述的视功能提升训练方法还包括

项目三,集合调节训练,需于所述项目二训练结束后进行,具体包括如下步骤:

- 1) 选用最大 E 视标组合,逐步递减负镜直至镜片负载为平光或验光处方度数为止,过程为中训练者需动态识别 E 视标组合。

[0006] 作为本发明进一步的技术方案,所述的视功能提升训练方法还包括

项目四,睫状肌负屈光训练,需于所述项目三训练结束后进行,具体包括如下步骤:

- 1) 选用最佳视力上两行视标；
- 2) 以集合调节训练最终双眼平衡度数为基数，逐步递加正镜，当达到最佳视力上两行视标的临界模糊点时，记录此时总负载和视标标准，即为负调节稳定增值量；
- 3) 以所述负调节稳定增值量为基数的上两行 E 视标为锁定注视视标，逐步递加正镜，以递加 0.25DS 至 1.00DS 为一组进行训练；
- 4) 每次训练按上述步骤执行 3 组，每组训练时间为 4-8 分钟，记录每组总负载、视觉状态和视力状况。

[0007] 本发明的训练方法的优越性体现在：根据增强眼睛调节集合能力为核心视功能优化理论，进行睫状肌训练，对眼部非器质性病变的视力障碍具有很高的矫正功效，解决弱视、近视、散光、术后视力恢复等全方位视屈光问题。

具体实施方式

[0008] 如下对本申请方案作进一步描述：

一种视功能提升训练方法，在训练过程中双眼需注视一位于双眼视觉前方的、由近及远往复运动的视标，所述训练方法包括

项目一，双眼视力平衡检测，具体包括如下步骤：

- 1) 选用 E 视标，根据验光处方设置镜片度数，并令所述 E 视标处理近端；；
- 2) 先右后左地比较双眼的清晰度，当双眼清晰度不平衡时，为清晰眼逐步递加或降低所用镜片的度数，至双眼清晰度一致或主视眼较清晰为止，所述主视眼即为单次训练的主要用眼；
- 3) 当双眼所述的镜片度数相差大于或等 2.50DS 时，则进行单一眼训练；

项目二，睫状肌正屈光训练，具体包括如下步骤：

- 1) 从小最 E 视标开始，选用最佳 E 视标视力；
- 2) 逐步递加负镜，当达到最佳 E 视标临界模糊点时，记录此时总负载，即为正调节稳定增值量；
- 3) 以所述正调节稳定增值量为基数，转换 # 视标；
- 4) 逐递加负镜，以递加 -1.00DS 至 -3.00DS 为一组进行训练，注视 # 较模糊的线条至清楚；
- 5) 每次训练按上述步骤执行 3 组，每组训练时间为 4-8 分钟，记录每组总负载、视觉状态和视力状况。

[0009] 项目三，集合调节训练，需于所述项目二训练结束后进行，具体包括如下步骤：

- 1) 选用最大 E 视标组合，逐步递减负镜直至镜片负载为平光或验光处方度数为止，过程为中训练者需动态识别 E 视标组合。

[0010] 项目四，睫状肌负屈光训练，需于所述项目三训练结束后进行，具体包括如下步骤：

- 1) 选用最佳视力上两行视标；
- 2) 以集合调节训练最终双眼平衡度数为基数，逐步递加正镜，当达到最佳视力上两行视标的临界模糊点时，记录此时总负载和视标标准，即为负调节稳定增值量；
- 3) 以所述负调节稳定增值量为基数的上两行 E 视标为锁定注视视标，逐步递加正镜，

以递加 0.25DS 至 1.00DS 为一组进行训练；

4) 每次训练按上述步骤执行 3 组, 每组训练时间为 4-8 分钟, 记录每组总负载、视觉状态和视力状况。

[0011] 上述优选实施方式应视为本申请方案实施方式的举例说明, 凡与本申请方案雷同、近似或以此为基础作出的技术推演、替换、改进等, 均应视为本专利的保护范围。