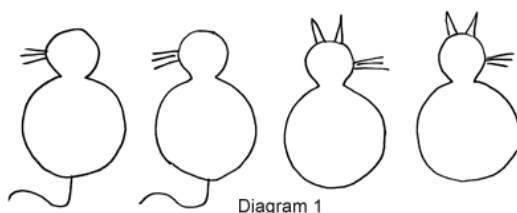


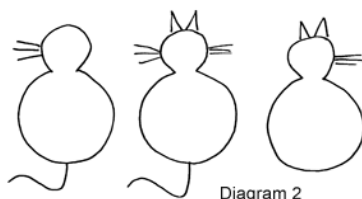
# 融像能力训练（内斜视）

目的: 使眼睛肌肉放松。

1. 手拿着训练卡片，举在距离脸部约 40 厘米的位置。
2. 正视前方一个距离至少 3 米以上的物品（或图片），将卡片举在其正中间微下方。
3. 时刻注视着物品，勿直视卡片。您此时可能会注意到卡片上两只小猫各自的重影。（图 1）



4. 试着移动调整卡片与您之间的距离，把那四只小猫融为三只。只有中间那只会是完整的小猫。（图 2）



5. 出现中间完整的小猫时，立刻停止移动卡片。勿直视小猫，而是继续注视远方物品，把小猫的影像维持 10 秒。若中间完整的小猫在那 10 秒之内消失，请眨眼重新正视物品寻找完整的小猫。
6. 重复操练。

训练频率: 每日 10 至 15 分钟，一天可分 2 或 3 次完成。

训练结束后请闭眼或看向远方几分钟以休息眼睛，  
勿马上近距离用眼。