

# 反转拍训练

**目的:** 训练眼睛调节放松和紧张能力，提升眼睛调节反应的灵活度。

1. 单手拿着阅读物（例如报纸或杂志），并时刻与其保持约一臂的距离。
2. 反转拍的正镜片训练眼睛放松状态功能，而负镜片训练眼睛刺激调节紧张功能。视觉矫正师会根据您眼睛的调节需求来配训练镜片的度数。



3. 先透过正镜片看，确保字体清晰无重影。
4. 看清楚字体后，翻转反转拍透过负镜片看。
5. 试着再次看清楚字体。
6. 看清后，重复步骤 3 至 5。

**训练频率:** 请按视觉矫正师的指示。

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。