

# 笔尖视觉集合训练

**目的:** 改善眼睛协调能力和收敛不足。

1. 手握一支铅笔，垂直举在距离脸部约 40 厘米两眼中间的位置。
2. 双眼同时注视着笔尖，由一臂的距离缓渐向鼻尖移近。
3. 出现重影时，将笔尖固定在该处不动，尽量用双眼的会聚能力使重影消失。
4. 重影消失后，继续将笔尖移向鼻尖，直到视力模糊或再次出现重影。
5. 把铅笔稍微往后移，一旦重影消失立刻停止移动笔尖。
6. 双眼直视笔尖 10 秒。
7. 闭上双眼休息或看向远处。
8. 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。