**1.花旗参10片，枸杞子15粒，菊花15朵放进一个壶中，冲进开水，泡15-30分钟就可以喝了，可以重复泡，直到没有味道为止，枸杞子可以吃掉。**

**2.按摩穴位：**

|  |
| --- |
|  |

3.使用蓝莓

|  |
| --- |
|  |

4.防蓝光眼镜（平光）

|  |
| --- |
|  |

5.望拇指训练

|  |
| --- |
|  |

首先竖起大拇指，双眼看着大拇指，下一秒看远处（最好在窗边做，可以看树木或者山，建筑物），下一秒再看大拇指，这样子来回看远看近，交替看远近物体

每天训练3分钟以上。这个动作可以训练睫状肌，恢复眼镜调整晶状体的能力，从而改善视力。

**6.需要补充叶黄素(Lutein)**