

长度目测能力提升攻略一篇

作者：梁力

2023 年 12 月

较多内容引自以下文章：

[弱视治疗法弱视训练五大类 - 知乎 \(zhihu.com\)](https://www.zhihu.com/question/35401024/answer/104444444)

[近视防治指南 \(nhc.gov.cn\)](http://nhc.gov.cn)

一、介绍些相关的专业科技知识：

1、弱视训练：

弱视训练根据训练目的有多个分类，其中一类是精细目力训练。“长度目测训练”跟精细目力训练的目的和原理存在共同之处。

2、高度近视：

近视可分为屈光性近视和轴性近视。

其中轴性近视的成因是眼轴延长，眼轴长度超出正常范围。

高度轴性近视患者可能不宜进行相关训练。

二、效果检验方法：

使用“宜英尺眼通”软件。该软件具有训练功能但这里主要使用其检验功能。目前最新版本为 4 代。有在线网页版、Docker 版、App 版（即将下架）。在“宜英尺眼通”连续三次普通难度达到满星则说明已达优秀水平，应当停止训练。高强度或长时间训练后仍未达优秀水平者也应暂停训练三周以上，以免眼睛劳损。

三、训练方法与注意事项：

前提条件：

1、粗视力良好，一米距离能看清半厘米宽的内容（佩戴眼镜后达到亦可）。粗视力未达标者进行长度目测训练会毫无效果。

2、高度轴性近视患者应在训练计划开展前去医院检查眼底，且应谨慎用眼及缩短软件训练时长。眼轴过长以至眼底受损者不宜进行软件训练。

训练方法和注意事项：

1、训练方法以实物方法为主（如串珠子、刺绣、穿针），“宜英尺眼通”为辅。

2、每天使用“宜英尺眼通”不应超过半小时，且不建议高强度使用“宜英尺眼通”进行训练，且应讲求劳逸结合，这样能大幅度减少副作用。

3、注意饮食健康，建议多吃枸杞子等补眼的食物。