

視力保健

眼睛是靈魂之窗，保護眼睛是很重要喔！

一、培養良好的生活習慣：

1. 規律的作息，充足的睡眠，讀書和休息的時間應調配適當，每 40 分鐘宜休息 10 分鐘。
2. 戶外運動，多接觸青山綠野，遠眺四方，最能放鬆眼肌。
3. 注意營養，經常攝取含有維他命 A 營養的食物，如胡蘿蔔、蕃茄、菠菜或深綠色、深黃色蔬菜、蛋黃、肝臟等，對眼睛有保護作用。
4. 定期視力檢查。

二、培養良好的讀書習慣：

1. 不要趴在桌上閱讀或寫字，以免造成單眼弱視。不要躺在床上看書，以免眼睛疲勞。
2. 不在直射的日光下或光線暗淡的地方看書。
3. 不在搖動的車上看書。
4. 不選取印刷不清楚及字體太小之讀物。
5. 閱讀書寫時姿勢要端正，保持閱讀距離在 30 公分左右。如果你是近視眼，而在 30 公分左右，不戴眼鏡一樣可以看清楚，則可不戴，看遠時再戴上眼鏡。
6. 看不清楚黑板時，應先告訴老師調整座位，並請眼科醫師檢查。
7. 看書寫字時，室內燈光明亮，桌上最好用 60 燭光的電燈泡。
8. 桌燈宜從左後方或左前方照射為佳，且應避免光線直接刺激眼睛。

三、看電視應注意事項：

1. 看電視時應保持與畫面對角線 618 倍的距離。
2. 看電視畫面的高度宜維持在兩眼平視時略低 15 度的位置。
3. 看電視時間不可過長，每看 30 分鐘應休息 10 分鐘。
4. 看電視時切不可關燈，電視機背景的照明不宜太暗淡或明亮，以免傷害視力。

資料來源：台北榮總眼科，臺北市政府衛生局

