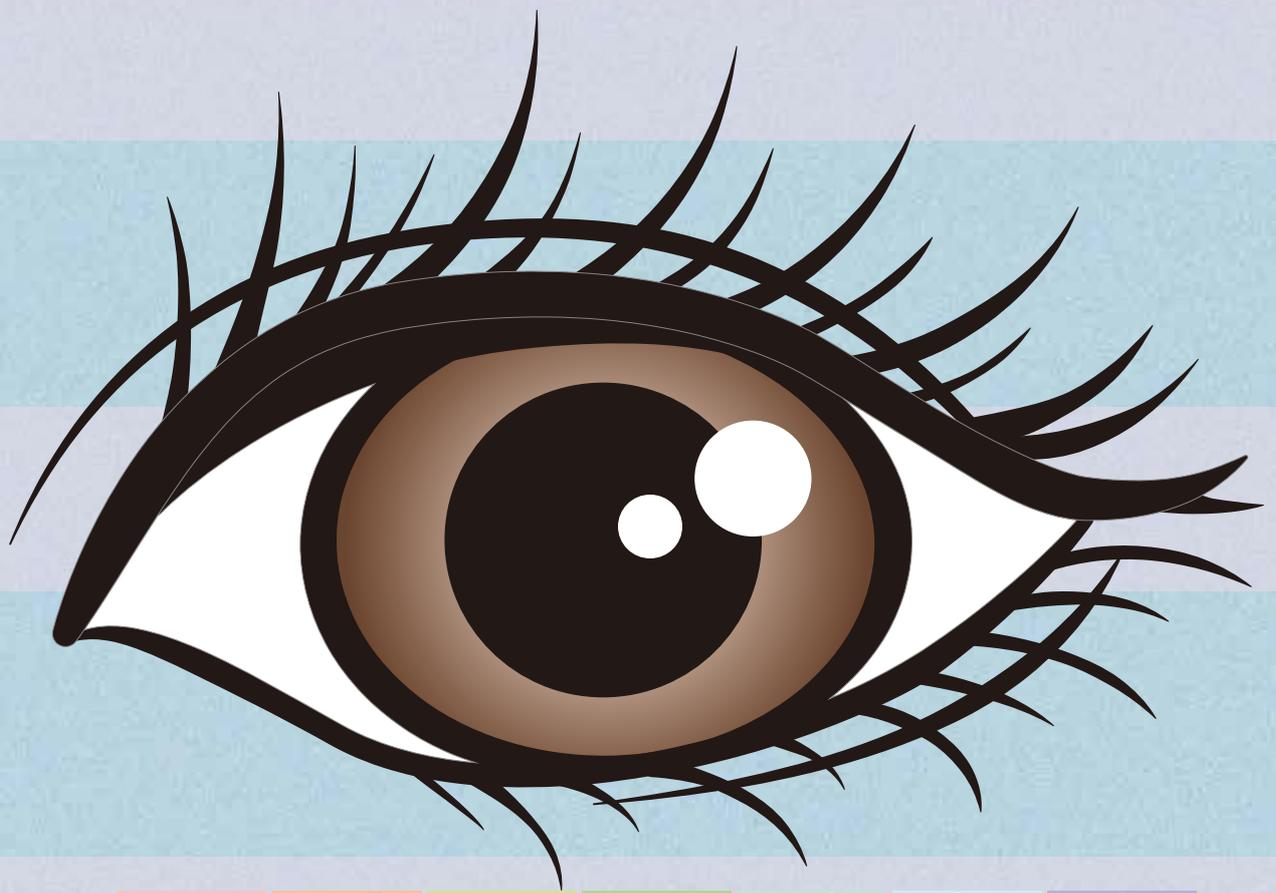


兒童視力保健重要

children's vision care

A cartoon illustration of a woman with short brown hair, wearing large round glasses and a green shirt. She is holding a blue rectangular box with both hands and looking at it with a surprised or excited expression, her mouth slightly open. The background consists of diagonal stripes in shades of blue and purple.

建立正確使用3C產品



眼睛是靈魂之窗

簡單6招隨時保護眼睛

多眨眼

20/20
法則

隨時喝水

用掌心
熱敷眼睛

按摩眼睛

營養飲食

保護眼睛方法

多眨眼

眨眼次數一旦變少，
會使眼睛更乾澀且疲勞。
可定時離開螢幕或書本閉眼休息，
都有助於放鬆和潤滑眼睛。

20/20法則

請讓眼睛每使用20分鐘，
就安排20秒的休息。

隨時多喝水

體內有充足的水分，
可助於眼部潤滑和分泌眼淚。
身體若有脫水情形，
會使眼睛疲勞、頭痛或視力模糊。

用掌心熱敷眼睛

將雙手手掌互搓幾秒溫熱後，
輕輕地將手掌邊緣
分別置於左右眼的下眼窩處，
掌心蓋住眼睛。

按摩眼睛

在眼睛周圍用旋轉的方式按摩，
兩眼各重複5至10圈，
有助於放鬆眼睛，
並促進眼睛周邊的淋巴循環。

營養飲食

飲食也會影響眼睛的健康，
像omega-3脂肪酸、葉黃素、
花青素、鋅和維生素C、E等營養素，
可幫助抵禦與年齡有關的視力問題。

3C族保護眼睛

請跟我一起這樣做

使用電腦時，眼睛應與螢幕平視，
每工作一小時，便休息10~15分鐘，
朝遠方看，轉動眼球，
幫助眼睛肌肉放鬆，調節焦距。

01

02

避免在光線微弱或黑暗處使用手機。
長時間在昏暗的地方看3C產品的螢幕，
會讓視力提早退化，甚至造成眼睛黃斑部損傷。

睡眠充足。
尤其已有老花眼的人，更要有足夠的睡眠讓眼睛休息。

03

04

平日飲食可適當補充護眼食物，
包括南瓜、胡蘿蔔、菠菜、綠花椰菜、枸杞等深綠和紅黃色蔬果，
其中的葉黃素、玉米黃素，能減輕藍光對視網膜的傷害，
 β -胡蘿蔔素有助清除自由基，保護視力。

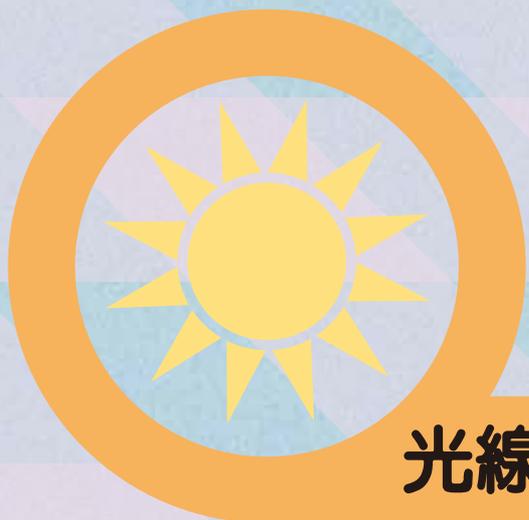
白天出門時可配戴太陽眼鏡抗紫外線，
3C重度使用者，高度近視、視網膜及黃斑部病變患者，
可加強防護藍光，選戴適合的抗藍光眼鏡。

05

06

長時間用眼後，可熱敷眼睛促進眼周血液循環，
如果眼睛浮腫、乾癢、疲勞時，
則先冷敷緩解症狀後，再熱敷放鬆。

幼兒護眼 4防線



光線充足不過勞



戶外運動跑跳碰



營養均衡五蔬果



定期檢查早發現

保有好眼力

珍愛眼睛 從小做起

眼睛是靈魂之窗，
是與外界接觸最重要的感官，
但是近幾年來，
幼兒的視力似乎越來越退步了，
斜弱視、近視比例更是節節高昇。

除此之外，各種視力問題導致的病變，
也十分令人擔憂，
例如：未能及時矯治斜弱視，
將造成終身視力不良；
高度近視則容易引起視網膜剝離，
甚至有失明的危險。

因此，日益嚴重的幼兒視力問題，
不能再等閒視之，

爸媽必須成為幼兒視力健康發展最重要的把關人。

視力保健_健康好報報

視力保健重要

視力保健之主要目的在預防近視的發生、延緩其發作的年齡以及在近視發生後，減緩增加度數的速度。

故良好的生活習慣若能及早建立與養成，將對人在未來的生活上有極大的便利。學習如何保護自己的靈魂之窗，以期能使養成愛護自己的好習慣，擁有好的視力及早做好視力保健，是預防近視最重要的課題。

預防近視的生活習慣

護眼行動之一：讀書環境要注意，書桌檯燈燈光要由左前方射來，以60燭光適宜，左撇子相反方向。書桌高度以到腹部附近高度為原則。看電視要距離三公尺以上，畫面高低比兩眼平視時略低15度，看電視或看書時，室內燈光要打開。

護眼行動之二：閱讀習慣要養成，每閱讀30分鐘休息10分鐘，看書姿勢要坐正，應保持35公分以上的閱讀距離。

護眼行動之三：寫字握筆要正確，坐姿要端正，頭不可歪一邊。

護眼行動之四：防止眼睛疲勞，眼睛不忘記望遠休息，下課走出教室，看6公尺以外遠方景物。

護眼行動之五：除了眼睛要有充分的休息外，充足的睡眠可以減少眼睛疲勞。感覺眼睛疲勞時，可用熱毛巾輕敷眼部，來減緩眼部疲勞。

護眼行動之六：定期接受視力檢查，正確配戴眼鏡：每三到六個月定期檢查，如應配鏡，更應找合格的眼科專業醫師，驗光、開立配鏡處方，鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要要求正確。

眼睛之營養

保持營養均衡不偏食，多攝取蘋果、洋蔥中所含的槲黃素，可以保持清晰的視力。胡蘿蔔，南瓜，蕃薯，菠菜，綠花椰菜，枸杞，蕃茄，木瓜等黃紅色和深綠色蔬果（維生素A、C、E、B1、B2、D、E 胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質）；牛奶（維生素A）；植物油（維生素E）海魚類如鮭魚、鮭魚（DHA、維生素A、高密度脂蛋白）；各種植物的種子如核桃、松果（維生素E）；牡蠣（鋅），全穀類如糙米飯等等富對眼睛有幫助的營養素；相反地，建議少吃辛辣、燥熱油膩食物，酒類容易導致視神經病變，應避免之。此外，少吃糖類食物，因為血糖增加，引起房水，晶體滲透壓改變而形成近視。

旅遊的眼睛保健

有鑒於國人愈來愈重視休閒活動，出國旅遊機會日趨漸多，若能費心留意眼睛保健，必能增添旅遊的平安與樂趣。

- 1.動過較大眼科手術，不宜長途旅遊。
- 2.有高血壓、糖尿病、血管栓塞等影響血液循環功能的全身疾病的患者，要好好控制病情，並在旅途中，如長途搭機及乘車中，多起身活動四肢，以免發生視網膜血流不足或阻塞。
- 3.飛機上全程空調較為乾燥，乾眼症患者要準備和使用足夠的人工淚液藥水或藥膏以免眼角膜因乾燥破損而發炎。平常戴隱形眼鏡者在機上也最好不要戴，因容易乾燥缺氧而傷害角膜。
- 4.有慢性眼睛疾病的患者，尤其有像是青光眼等需長期點藥控制的，要預備足夠藥物，按時用藥。
- 5.接受過雷射近視手術者。有些較容易眼睛乾燥，宜準備人工淚液的眼藥。也應避免跳水，潛水，彈跳等，增加眼睛壓力的活動，以免影響術後傷口。
- 6.如果有潛水活動，游泳的活動是絕對不能戴隱形眼鏡的，即使外面有戴護目鏡，水中的致病微生物仍可能黏在隱形眼鏡上，引起感染、角膜潰瘍。
- 7.在海邊，山上，雪地等陽光、紫外線強的地方要記得準備帽子、洋傘、抗紫外線的太陽眼鏡等工具，以免曬傷眼睛。
- 8.高度近視者，因眼球較長，視網膜等構造較脆弱，應避免較劇烈活動。例如彈跳，雲霄飛車，碰撞活動等，以免震傷眼睛造成視網膜剝離等後遺症。

請珍惜眼睛

Please cherish your eyes

愛護眼睛的5個方法

01 明亮環境，安全距離

身體與電腦之間一定要處在明亮的環境中，並保持適當距離。電腦螢幕必須低於眼睛10-15度，眼睛與電腦距離需為70-90公分。

02 定時休息，拒絕超時

長期使用電腦的人務必記住，看螢幕30分鐘休息5分鐘，最好能夠閉目養神。此外，每天連續專注時間不要超過6小時，否則對眼睛而言都是過勞。

03 練眼睛操，護眼提神

首先，張開眼睛，試著轉動你的眼珠，分上、下、左、右四個方位，一個方位停留10秒鐘，也不要過久，重複3、4次，讓睫狀肌可以調節放鬆。接著按摩眼眶四周穴道，用指腹輕輕的加壓，從12點鐘方向開始，自眉骨下方繞圈到眼頭鼻樑，分八個點、各壓10秒鐘。眼睛操在公司里感覺疲勞就可以做一次。此外，每天洗澡時用濕毛巾熱敷5-10分鐘，溫度約50-60度，促進眼部血液循環。

04 定量補充，健康食品

現代人因為外食因素，平時營養攝取上幾乎都不夠，因此每天定量補充保健食品也是眼睛保健的不二法門。

保護眼睛有兩大營養素不能缺少，黑醋栗具有抗氧化的效果，可促進血液循環，活化眼睛水晶體，抑制退化。葉黃素是構成人眼視網膜黃斑區域的主要色素。

05 定期檢查，靈魂之窗

任何疾病及時發現、趁早治療都是最高原則。年逾40歲的人，每年應至少檢查視力一次；有高血壓、糖尿病等疾病，或是直系血親有罹患青光眼、高度近視及眼球曾有外傷者，更應縮短檢查時程。



重視眼睛保健

高雄市李安華文創藝術發展協會關心您