

保護眼睛三部曲

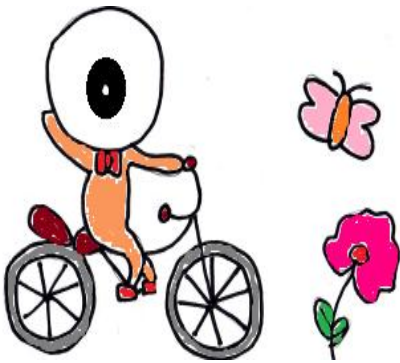
護眼行動**第一步**：讀書習慣要建立

- 看書、寫字姿勢要端正，不趴臥、不歪頭、不駝背
- 看書、寫字距離保持 35 公分以上
- 看書燈光要充足，不在搖晃的車上閱讀



護眼行動**第二步**：眼睛休息不忘記

- 用眼每 30 分鐘，休息 10 分鐘
- 每日望遠凝視及戶外活動有助於眼睛休息
- 看電視距離，以電視對角線距離 6~8 倍為最佳
- 玩電腦最佳距離為 70 公分以上，時間應少於 1 小時



護眼行動**第三步**：生活型態要注意

- 注意營養，均衡飲食不挑食
- 多吃深綠色、黃橘色蔬菜、新鮮水果及堅果
- 早睡早起，讓眼睛充分休息
- 每年定期 1~2 次視力篩檢，早期發現視力問題

