

# 護眼 6招 遠離惡視力

## 1 眼睛休息不忘記

平常要有戶外運動時間、看電視每30分鐘要休息10分鐘，每天不能看超過一個小時、早睡早起。

## 2 均衡飲食要做到

不偏食、不暴飲暴食，多攝取維生素A、B、C群和深綠色蔬菜、水果。

## 3 閱讀習慣要養成

閱讀寫字每30~40分鐘要休息10分鐘，看書和拿筆寫字要保持30~40公分的距離，看書姿勢要正確。

## 4 讀書環境要注意

光線要充足、看電視或看書時，室內燈光要打開，不在搖晃的車上看書。

## 5 拿筆坐姿要正確

習慣用右手寫字的人，檯燈要放在左邊，左撇子則相反，姿勢端正、腰打直、不歪頭、不趴著。

## 6 定期檢查要知道

每年固定1~2次的視力檢查，遵照醫生指示配合矯正，並且定期回診。

