

找對方法用3C 視力保清晰

eye健康 真簡單



姿 勢

坐姿正確



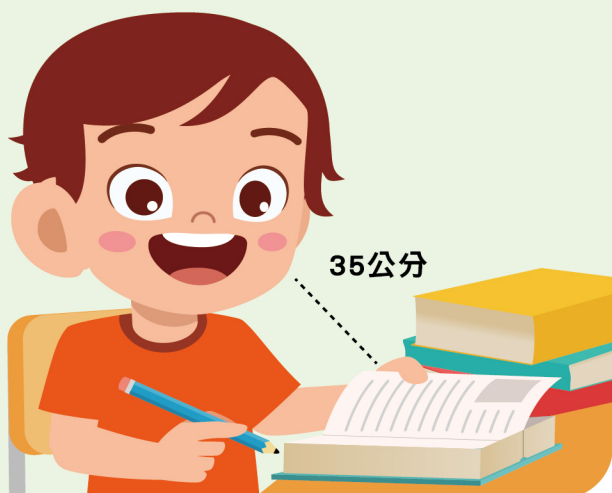
時間3010

眼睛要休息：
用眼30分，休息10分



距 離

保持35公分



光 線

光線充足

