



# 視力保健

## 良好的生活習慣



睡眠充足，規律作息

用眼30分鐘，休息10分鐘

每天戶外活動累計2小時



營養均衡，攝取豐富的  
維生素

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

