



# 視力保健

主講人:陳秀芬



# 預防近視的方法

# (一) 養成良好的生活習慣

- 1. 注意營養均衡，不偏食。
- 2. 睡眠充足，作息有規律。
- 3. 多做戶外運動，走向大自然，常眺望遠處，放鬆眼肌。



## (二) 培養良好的讀書寫字習慣

- 1. 不要趴在桌上閱讀或寫字。
- 2. 不要躺在床上看書，避免眼睛疲勞。
- 3. 不要在直射的日光下或光線暗淡的地方看書。
- 4. 不在動搖行駛的車上看書。
- 5. 不使用顏色淺淡的鉛筆及格子小的筆記本。
- 6. 讀書寫字每三十至五十分必須休息十分鐘，**規律用眼3010**。
- 7. 看書寫字姿勢要端正，書與眼睛要距離**三十至四十公分**。



## (三) 注意讀書環境

- 1. 讀書寫字要在光線充足的地方。
- 2. 使用適合身高坐高的桌椅。
- 3. 桌燈宜從左方照射避免光線直接刺激眼睛。
- 4. 桌面如係玻璃可舖米黃或綠色墊板以免反光刺眼。
- 5. 書房不要放置電視機，不可邊看電視邊寫功課。
- 6. 教室黑板要擦乾淨，磨損或反光要修護。
- 7. 看不清楚黑板的字時要調整座位並請眼科醫生檢查不可自行至眼鏡行配鏡。

## (四) 選擇適當的讀物

- 1. 購閱讀物選字體大印刷較鮮明的。
- 2. 不閱讀印刷不清晰，套色不準確，紙質有反光



## (五) 看電視要注意的事項

- 1. 面對電視畫面要在三十度以內的方位觀賞。
- 2. 看電視每看三十分鐘後應休息十分鐘(看別的地方)，不要連續看一小時以上。
- 3. 不可躺著看電視。
- 4. 夜間看電視要打開室內燈光。



## (六) 電腦操作保健須知

- 1 操作電腦時間每30~40分鐘應休息10~15分鐘，休息時應走出戶外望遠遠視。
- 2. 操作電腦時，室內光線要充足。
- 3. 使用電腦和智慧型手機一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。



## 知識題

1. 視力不好沒關係，戴眼鏡就好。
2. 近距離用眼**30**分，眼睛屈光力就像用手提**3**公斤水桶一樣痠麻僵硬。

