

# 臺中市西區忠孝國民小學視力保健小常識

取自:HAC 健康生活網部落格

平常時應多從事戶外運動，使血路暢通，改善體質增強抵抗力，是視力保健最基本的工作。

## 平日視力保健之道

1. 日常生活要有規律、睡眠充足、不熬夜，避免生氣、壞情緒，以免讓眼壓升高。感覺眼睛疲勞時，可用熱毛巾輕敷眼部，來減緩眼部疲勞。
2. 盡量避免讓眼睛從事長時間近距離的工作，工作 30 分到 50 分鐘後閉目養神、或往遠處眺望綠色景物或作短距離的散步休息 10 分鐘。
3. 保持眼睛清爽、乾淨，而且不可未洗手就揉搓眼睛容易病菌感染。
4. 閱讀寫字時光線應充足、姿勢要端正，光源最好來自左後方，姿勢要端正，頭不要偏左或偏右。與書面應距離 30 公分，不能躺著看書，閱讀一小時後，要讓眼睛休息 5 至 10 分鐘；

且不可在暗處、陽光直射處看書寫字。

6. 電視放置高度在眼睛平行線下方約  $15^\circ$ 。看電視距離是電視畫面對角線的六至八倍。角度是在電視中央線的  $30^\circ$  之內，以避免輻射線。看電視時，室內應維持 50 米燭光的光度。以防睫狀肌痙攣變成近視。

7. 定期找合格專業醫師接受視力檢查，需矯正或配戴眼鏡時，應找合格專業醫師做矯正、配戴眼鏡，以確保眼睛健康。

8. 注意均衡的營養，並多攝取含豐富維生素 A、D 及蛋白質的食物，但忌吃油膩、辛辣的食物；此外，具有明目效果的中藥有決明子、枸杞、地黃等。

9. 白天在大太陽底下時，最好戴太陽眼鏡，以保護眼睛，但必須挑選品質優良的太陽眼鏡。

10. 如應配鏡更應找合格的眼科醫師驗光開配鏡處方，而不是隨便找眼鏡行。有視力障礙之問題（無論近視、遠視或亂視）要找專門眼科醫師治療或指導，立即找醫師診治。

