

# 視力保健常識一



## 一、近視的預防：

### (一)、養成良好的生活習慣：

有少部分的近視是先天性的，但大部分的近視都是不良習慣和不良環境造成的。因此預防非常重要。

1. 睡眠充足、作息有規律，有益於眼睛的健康。
2. 注意營養、均衡地攝取食物、不偏食，有益於眼睛的健康。
3. 保持身心的愉快、放鬆心情，有益於眼睛的健康。
4. 生活空間愈來愈狹小，也是造成近視的原因之一。
5. 多做戶外運動，並常眺望遠處，能放鬆眼肌、防止近視。
6. 走向大自然，多接觸青山綠野，有益於眼睛的健康。



### (二)、培養良好的讀書寫字習慣：

讀書雖重要，但視力保健也很重要，一定要注意讀書和寫字的姿勢和習慣。

1. 不要趴在桌上閱讀或寫字。
2. 不要躺在床上看書，以避免眼睛疲勞。

3. 不在直射的日光下或光線暗淡的地方看書。
4. 不在動搖的車上看書。
5. 不要使用顏色淺的鉛筆及格子小的筆記本。
6. 讀書或寫字時，每 40 至 50 分鐘必須休息 10 分鐘。
7. 看書寫字時，姿勢要端正，書與眼睛的距離要在 30 至 40 公分之間。
8. 深夜讀書，眼睛疲勞過度，最容易造成近視，且讀書效果不佳，應盡量避免。
9. 寫字時，執筆方法要正確，盡量寫大而清楚的字體。
10. 眼睛疲勞時，應做鬆軟身體的運動。



### (三)、注意讀書環境：

光線不好、室內桌椅等設備不好，也會引起視力不良的問題發生。所以良好的讀書和寫字的環境也是預防近視的要素之一。

1. 讀書或做功課，要在陽光或燈光明亮的地方。
2. 使用適合身高、坐高的桌椅。
3. 桌燈宜從左後方照射，並應避免光線直接刺激眼睛。
4. 桌面如係玻璃板，可鋪米黃色紙或綠色墊板，以免反光刺眼。
5. 夜間做功課，除桌面的燈光應充足外，室內的燈光也要打開，以減輕眼睛的疲勞。
6. 邊看電視邊看書，會傷害視力。因此，書房不要放

置電視機。

7. 頭髮下垂遮蓋眼睛，易引起眼睛疲勞，所以要修減髮型。
8. 黑板應擦拭得十分乾淨，表面磨損或反光的，要注意修護。
9. 看不清楚黑板所寫的文字時，應先告訴老師調整座位，並請眼科醫師檢查。



#### (四)、選擇適當的讀物：

養成喜歡讀書的習慣是非常好的；但是編排不良，印刷粗劣的讀物，也是殘害視力的主因。所以我們要審慎的選擇適當的讀物。

1. 購閱讀物，應選擇字體較大、印刷鮮明的。
2. 選擇字體合於規定的讀物，例如：小學低年級為二號或三號正楷、中年級為三號正楷、小學高年級或國中為四號正楷、高級中學為四號正楷或五號正楷不閱讀文字用多種色彩印刷的書刊。
3. 不閱讀印刷不清晰、套色不準確或紙質有反光的書刊。



#### (五)、看電視注意事項：

電視節目固然精彩，卡通影片更為小朋友所喜愛。

但是，電視也很容易傷害眼睛。所以看電視時要隨時注意下列事項：

1. 看電視，要面對電視畫面，在30度以內的方位觀賞。

2. 電視畫面的高度，宜維持比兩眼平視時略低15度的位置。
3. 看電視時，距離不可過近，應保持與電視畫面對角線6至8倍的距離。
4. 小房間不要放大型電視機。
5. 看電視，時間不可過長，每看30分鐘後，應休息10分鐘。
6. 躺著看電視，最易傷眼睛。
7. 夜間看電視，要打開室內燈光。
8. 電視機的畫面不要太暗淡或是明亮的刺眼，應調整至柔和的程度。畫面映像，應調整至最清晰的狀況。

## 二、視力不良學生的徵候與症狀：

1. 眯著眼睛去看東西；或慣於側頭仰頭或低頭去看東西。
2. 常常揉眼睛，或反覆側視物體想要看得更清楚一點的模樣。
3. 看書或寫字時，眼睛與書本或簿本的距離太近。
4. 上課中常因為自己看不清黑板上的字，而探視前後左右同學的筆記。
5. 此外，視力不良也常常會引起下列情況：
  - (1)、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。
  - (2)、學習速度減慢、學業成績退步。
  - (3)、參加遊戲時行動不靈活、不敏捷。

(4)、看書感到厭煩。

### 三、近視的矯正：

1. 每學期檢查一次。
2. 如果視力模糊，應找眼科醫師檢查。
3. 配戴眼鏡要依照眼科醫師的指示。
4. 遠視嚴重者也會變成視力不良。

### 四、眼鏡的正確使用方法：

1. 近視學生在看書時，若保持 30 公分以上的距離仍能看清楚時，可以不必戴眼鏡；看遠時再帶上眼鏡。
2. 放置眼鏡時，眼鏡的鏡面應避免與桌面接觸，以免損傷鏡片。
3. 帶上或取下眼鏡宜用雙手，以避免眼鏡的鏡架越來越寬。
4. 鏡架變形，宜請眼鏡行調整，不要自己動手去調整，以免損壞眼鏡或傷害眼睛。
5. 眼鏡髒了盡量用水洗或用乾淨的絨布擦拭。
6. 盡量保持眼鏡戴在正確的位置，讓兩眼瞳孔正對著鏡片的中心。
7. 別人的眼鏡絕對不適合你戴，切不可用別人的眼鏡。

