

# 視力保健

## 一、操作電腦視力保健須知

1. 螢幕位置應距離眼睛 60-70 公分之間。
2. 建議每工作兩小時，休息十五分鐘，以減少眼睛疲勞。
3. 近距離內連續使用電腦，每天不宜超過四小時。
4. 裝置隔濾鏡，以防止反射光。
5. 記得電腦應定期檢查。



## 二、看電視時視力保健須知

1. 離電視距離為畫面長度的 6-8 倍。
2. 看電視請每看 30 分鐘休息 10 分鐘 (讓眼睛休息一下)。
3. 畫面不要太亮、太暗，維持畫面清晰、穩定不反光。

## 三、視力保健要點：

### 1. 改善視力保健環境及閱讀條件

- (1) 定期檢修居家採光設備。
- (2) 慎選書籍、刊物之字體及印刷，少用放大鏡代替老花眼鏡，不可過度依賴放大鏡。
- (3) 連續看書不超過 1 小時，每 30 分鐘休息 5 分鐘。
- (4) 看書時，桌燈最好高度與眼睛平行，光源從左後方離桌子約 50 公分為佳。
- (5) 減少使用 3C 產品(手機、平板)的時間，每 30 分鐘休息 5 分鐘，尤其是睡前 1 小時盡量避免使用。



### 2. 定期做眼部檢查

- (1) 65 歲以上的健康人 1 年檢查一次眼睛。
  - (2) 糖尿病友半年檢查一次眼睛。
3. 平常可補充含維生素 A 的食物：如牛奶、乳製品、肝臟、鰻、蛋黃、紫蘇菜、菜花、菠菜、紅蘿蔔、芹菜、魚肝油。
  4. 強光或紫外線會傷害眼睛，大太陽時應減少室外活動，或是戴太陽眼鏡保護。
  5. 固定運動，並且多接觸大自然。

