

保護眼睛

眼睛是人體的重要器官，需要我們要好好愛護。你知道哪些保護眼睛的方法呢？一起來了解一下，然後與爸爸媽媽分享吧！

保證睡眠充足

保證每天至少有 8 小時的睡眠時間，讓眼睛和身體得到充分休息。



均衡飲食營養

多吃胡蘿蔔、菠菜、柑橘等食物，以攝取對眼睛有益的維他命 A、C、E，以及鋅等微量元素。

多做戶外運動

定期參加戶外運動，例如慢跑、散步等，這些運動有助於眼睛的自然調節和放鬆。



進行眼部運動

在使用眼睛一段時間後，我們還可以嘗試做眼部運動，如轉動眼球、交替看遠處和近處等。這些動作能有效緩解眼部疲勞。

