

如何保護眼睛

林月鳳

眼睛的構造精密複雜，也非常敏感，因此平時對眼睛的保護應加注意：

(1) 養成良好的睡眠習慣：不要失眠，不要熬夜。
(2) 培養正當的閱讀習慣：閱覽應坐起，不可躺臥床上閱讀，書與雙眼的距離應保

持三十五公分左右。看電視需保持適當的距離，也不可不時的看整晚。車上不要閱讀書報。

目力過勞時應稍停片刻或看遠景，使眼睛休息。

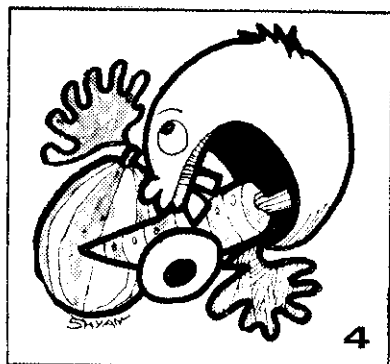
(3) 適宜的光線：無論工作或閱覽，光線不可太暗或太強，光線來自左後方最為適宜，檯燈可置左上方，燈與桌面距三十至三十五公分最好。
(4) 攝取適當的營養：

食物中若缺乏維生素A時，會導致夜盲症及乾眼症，平時三餐中最好有蛋、胡蘿蔔、木瓜等含大量維生素A的食物，也可以魚肝油代替。少吸烟酒，有眼疾時更不可喝酒。

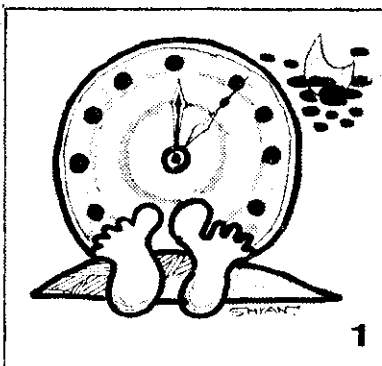
(5) 養成良好的衛生習慣：應有個人的手帕、毛巾、臉盆等，在公共場所更不能用公用物擦眼睛，因為公用物是傳染眼疾的媒介，如沙眼、結膜炎等應盡力預防。其次不要用手揉眼睛，以防不潔之手

染污眼部。如有沙粒或異物進入時應立即緊閉双目，任其流淚，讓沙或異物隨淚水流出，千萬不要用手去揉擦。
(6) 應及時求醫：眼部不適或目力改變時，應及早求醫，治療。

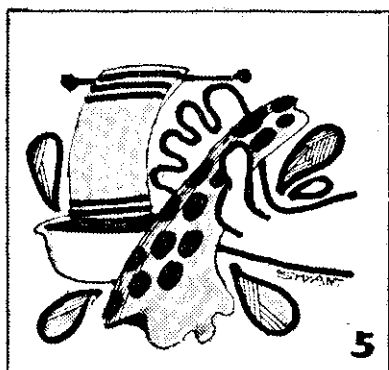
眼部最常見的毛病有沙眼、結合膜炎、淚囊炎、視神經炎、近視、散光、白內障、青光眼和翼狀贅肉，其次異物進入而損傷眼部，患眼疾時，切不可自己診斷，隨意用藥。



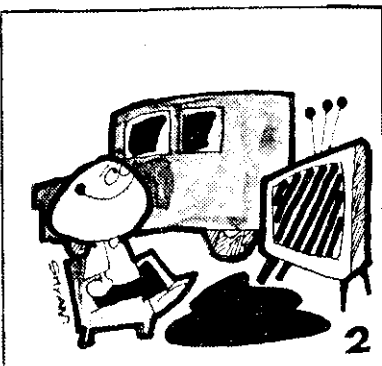
4. 攝取適當的營養



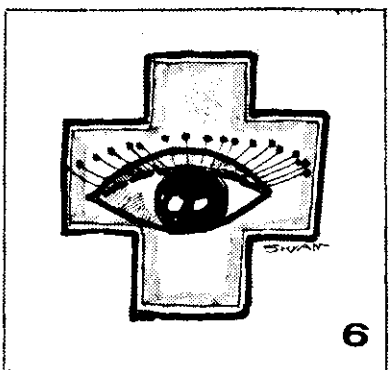
1. 養成良好的睡眠習慣



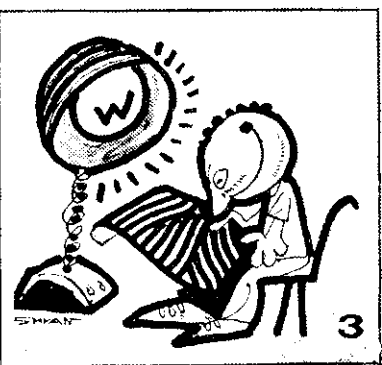
5. 養成良好的衛生習慣



2. 培養正當的閱讀習慣



6. 眼睛不舒服應及時求醫



3. 適宜的光線

做好消除髒亂工作

髒是細菌的溫床，疾病的根源。亂正足以表現人性的墮落。在文明進步的社會中，整齊、清潔才能使生活更為健康、快樂。農家消除髒亂工作，希望能做到下列幾點：

- (1) 設置儲藏室（或倉庫），儲藏各種農用機具及雜項物品，依照用途或使用先後排列整齊。
- (2) 每戶（或數戶）設置一堆肥間（應有門戶可供開關），以供堆積會腐爛並供施肥的廢物。
- (3) 每戶（或數戶）設置垃圾坑，以供隨時焚燒廢物。
- (4) 每戶應有一個密封式垃圾桶，備放臨時性的廢物，並保持清潔。
- (5) 廚房、廁所、水溝經常清掃清潔。
- (6) 在庭院（或住宅區）內不放飼家禽。
- (7) 雞舍、豬舍、牛舍盡量遠離庭院。
- (8) 妥善利用空間使室內家具擺設整潔。
- (9) 禽畜屍體應予焚化或掩埋。
- (10) 不隨地吐痰、便溺或丟棄果皮、紙屑。

（彭禎祥）