



讓你有一雙明亮的眼睛！

女性的明眸對男人最有吸引力。如果男人有一雙明亮而充滿智慧的眼睛，也同樣會使女孩子們為之陶醉。因此，如何保護眼睛？是每一個人都應該知道的。保護眼睛要注意以下幾點：

(一)多吃一些含有維他命A的食物，以防止眼睛產生乾燥或混濁的病態。如果人體內缺乏維他命A，就不能保持淚管的健康，由眼睛分泌出來的水分，就不夠用來潤滑眼珠而使眼睛欠缺應有的光輝。含有維他命A最豐富的食物是胡蘿蔔。

(二)在閱讀或寫字時，不要讓光線直接射着你的眼睛，應該使光線由左方出發，射在你要看的東西上，這樣才不致使眼珠過於疲倦。

(三)避免多抽煙或酗酒，因為煙中的尼古丁和酒中的酒精，都是會影響視力的。

(四)注意要做到睡眠時間充足，這樣才能使眼睛減少受到刺激的機

會。

(五)在沒有太陽的地方不可戴上太陽眼鏡。

(六)近的東西看久了，應該放眼看看遠處的景物，好讓眼睛的肌肉有轉放的機會。

(七)如果工作時間過長而感到眼睛疲倦時，可以用冷水敷眼，也可以閉上眼睛來輕輕按摩眼皮。

(八)如果眼睛被塵埃侵入了，切勿用手亂擦眼睛，否則會傷害眼睛的角膜部份。眼睛入了塵埃時，正確做法是：閉上雙目，讓塵埃隨着眼淚流出。

(九)如果眼睛發炎，應該在光線較暗的地方休息，不可到陽光強烈的地方，以免使眼睛受到刺激。遇到眼睛有毛病，更應該找醫生及早治療。

(十)如果你患了初度近視或是散光，必須到眼科醫師那兒去檢查；過了若干時日，必定要再到眼鏡店去配眼鏡。(呂燕燕)



(阿豐 攝)