

老年人視力保健

人一邁入老年後，視力減退，各種眼疾常常發生，是老化的先兆，必須靠自己的警覺和保養，才能提供晚年的保障。

下面提供一些老年人保持良好視力的方法：

- 至少每3個月檢查1次，項目包括量視力、驗光、測量眼壓、檢查眼底等，以期早期發現，早期治療。

- 自己經常遮蓋一眼，檢查是否有單眼視力減退、消失或物體扭曲現象。由於單眼視力喪失時，只損失10%的視力，因此只要另一眼視力良好，經常會被忽略，喪失治療機會。

- 老年人多半很節儉，怕看醫師花錢，行動不便且乏人陪伴，在眼睛不舒服時，常使用家人用剩的眼藥水，或到藥房買成藥點用。但是眼藥水種類很多，功用不一，適用於甲病的良藥，對乙病可能是毒藥，尤其是剩藥常超過有效期限，點後會有不良副作用。

有些老年人在發生視力模糊時，常歸咎於白內障，也是耽誤治療的最常見原因。

- 避免強光照射，強烈光線會引起白內障、老年性黃斑退化、加速翳狀贅片生長，最好避免。如果工作需要，可以配戴隔絕紫外線的太陽眼鏡。

- 避免菸酒過量，以免引起青光眼、弱視、視神經萎縮、肺癌、肝硬化等疾病，尤其假酒引起的甲醇中毒，導致失明，最常發生於老年人身上。

- 年過50，每個老年人都會有老花眼徵兆，尤其原先遠視者，一過40歲就會提早出現，度數增加也比一般人快。許多老年人習慣在地攤買現成的廉價眼鏡，是造成視力惡化的主因。現在流行的雙光、三光或多焦點老花眼鏡，雖然可適用不同用途，省却脫戴麻煩，但應小心試戴，慢慢適應，否則走路會摔倒。

- 注意飲食、營養均衡，多吃對眼睛有益的食物，如青菜、水果、植物性蛋白質，油性、塩分高、酸辣刺激物及甜分高的食物，均宜避免。（心梅）



（林澤 攝）

國語日報

父母愛子女，子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日日談」立論公正，專欄跟副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰稿，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學國語、學現代文字。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作品」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學選為國文課本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。報費每月120元。

國語日報出版部

設有舒適美觀的書室，陳列本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊。每天營業到晚上八點，歡迎家長下班時帶子女來買書看書。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，教室氣溫調節，開有外籍人士和華僑華語班，國人國語正音班，中小學生作文班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

訂報電話：3412448 · 台北市福州街十號
出版部書屋電話：3413510 · 台北市福州街十一號之三
語文中心電話：3418821 · 台北市福州街11號之3三、四樓