

@中小學生，滑溜溜的暑假已過三分之二

# 你的眼睛

同学们，快乐的暑假时光转眼已过多半，大家在享受自由自在的假期时，有没有关心过自己的“心灵之窗”？长时间盯着屏幕、作息不规律、缺少户外活动……这些都可能让眼睛悄悄亮起“低电量”警告灯！

### 饮食“加油站”，吃出好视力

多吃新鲜的蔬菜水果，特别是胡萝卜、蓝莓等对眼睛有益的食物。鱼类、豆制品、鸡蛋等优质蛋白质不能少。

夏天多喝水，保持身体和眼睛水润。少喝含糖饮料，少吃甜食和油炸食品，它们对眼睛可没好处。

饭后1小时内，让眼睛休息一下，别急着看书学习。

Tip

# 电量剩多少

### 快来对照看看，你的眼睛发出“低电量”信号了吗？

**屏幕依赖症：**手机、平板、电脑不离手，每天看屏幕超过4小时？

**“宅”力全开：**户外活动时间少得可怜，每天不足1小时？

**姿势“随心所欲”：**躺着、趴着、歪着看东西，怎么舒服怎么来？

**“夜猫子”附体：**熬夜追剧打游戏，黑眼圈越来越深？

**身体在报警：**频繁揉眼睛、眨眼，感觉眼睛干涩发痒、看东西模糊，甚至头晕？

如果中了2条以上，说明你的眼睛急需“充电回血”了！市疾控中心送来专属“护眼充电宝”攻略，助你双眼明亮迎接新学期！

### 护眼“充电”五大法宝，点亮你的清晰视界！

#### 法宝一：

#### “20-20-20”护眼操

#### 给眼睛按暂停键

近距离看书、看屏幕20分钟后，立刻停下！抬头看向20英尺（约6米）外的物体，比如窗外的绿树、远处的楼房，保持至少20秒。这短短的“课间休息”，能让眼睛里的“小弹簧”（睫状肌）放松下来，有效赶走疲劳，就像给眼睛快速充电！

#### 法宝二：

#### 拥抱阳光“充电宝”

#### 户外活动两小时

科学研究告诉我们，每天在户外活动累计2小时以上，是保护视力、预防近视的超级法宝！暑假天气热？可以选择清晨或傍晚凉爽的时候出门，去公园散步，和小伙伴打打球、骑骑车，或者只是抬头看看蓝天白云、绿树远山。阳光能帮助眼睛分泌有益物质，促进眼球健康发育，远眺更能放松双眼，一举两得！出门记得戴帽子、涂防晒霜，避免阳光直射眼睛。

#### 法宝三：

#### 给眼睛“减负”

#### 屏幕时间要管牢

**看电视：**坐在距离电视至少3米远的地方观看。

**用电脑/平板：**眼睛距离屏幕要大于50厘米，屏幕中心位置最好在视线下方一点点（视线微微向下），这样眼睛更舒服。

**黄金法则要牢记：**每次连续看屏幕别超过20分钟，每天加起来最好别超过1小时。年龄越小，时间越要短。放下电子设备，让眼睛好好休息。

#### 法宝四：

#### 打造“护眼舒适区”

#### 姿势环境都重要

姿势端正最护眼，告别“葛优瘫”！看书写字牢记“三个一”黄金法则：

眼离书本一尺远（约33至35厘米）

手离笔尖一寸高（约3厘米）

胸离书桌一拳宽（约10厘米）

躺着、趴着、歪着看书，或者在晃动的车上看东西？不可以！

光线明亮刚刚好！读书写字，光线要充足均匀，最好从左边照过来。太暗伤眼，太亮刺眼，看电子屏幕时，把亮度调柔和些。

#### 法宝五：

#### 睡饱“深度充”

#### 眼睛亮晶晶

在充足的睡眠中，眼睛能得到最好的修复。每天保证8至10小时的睡眠，就像给手机彻底关机充电一样，让眼睛在睡眠中充分休息，第二天才能“电力满满”！

## 紧急提醒！！！！

### 眼睛“电量耗尽”危险信号

如果出现以下情况，请务必立刻告诉家长，及时去正规医院眼科检查：

▶ 看远处东西模糊不清，需要眯着眼睛才能看清。

▶ 眼睛经常感到干涩、刺痛，甚至发红、肿胀。

▶ 看东西出现重影（一个看成两个），或者转动眼球时感觉疼痛。

▶ 突然变得喜欢歪头看东西，或者忍不住频繁用力揉眼睛。



守护“世界之窗”，从你我做起！

同学们，眼睛是我们探索这个精彩世界的宝贵窗口！暑假后半程，在享受快乐的同时，千万别忘了好好爱护双眼。从今天起，试试这份实用的“护眼充电宝”攻略吧！坚持科学用眼，让眼睛始终保持“满格电量”，用最清晰、最明亮的视野，去发现更多美好，活力满满地迎接新学期！