

阳光 睡眠

写字距离 营养 保健

“护眼宝典”来啦

眼睛是我们探索世界的“望远镜”，是表达情感的“窗户”。亲爱的同学们，阳春三月，春暖花开，如此美好的世界要靠我们明亮的双眼去欣赏哦！

可是，我们的眼睛也像小树苗一样，需要阳光和呵护，不然它会“闹脾气”，悄悄变成“小眼镜”。茜茜姐姐根据市疾控中心发布的健康科普知识，准备了一份超级实用的“护眼宝典”。只要学会了，就能让眼睛一直保持“5.0”的战斗力的战斗力，你可以尽情发现身边最美的春光，探索未来无限的可能！

第一大法宝：每天“晒眼”2小时

只有打篮球、踢足球才算户外活动？错啦！保护眼睛的“秘密武器”不是运动本身，而是阳光！

想象一下，你的眼睛里住着一群叫“多巴胺”的小精灵。当阳光照进眼睛时，这些小精灵就会被唤醒，它们努力地拉住眼球里一个叫“眼轴”的小伙伴，不让他长得太快。因为“眼轴”一旦变长，我们就近视了。所以，阳光就是唤醒这些“护眼小精灵”的钥匙！

这个法宝最厉害的地方在于，它不用花一分钱！每天只要保证累计2小时的户外时间，哪怕是坐在树荫下发发呆、在操场上散散步，甚至只是站在阳台上看看远处的风景，都是在给眼睛做“阳光SPA”哦！

第二大法宝：牢记“三个一”和“20—20—20”

姿势小卫士
“三个一”

—尺：眼睛和书本要有一把尺子的距离，别让鼻子“亲”到书本哦！

—拳：胸口和桌子之间要能塞进一个拳头。千万别趴在桌子上写字，容易近视。

—寸：握笔的手指离笔尖大约3厘米。这样写字不会挡视线，头也不会歪。

休息小卫士
“20—20—20”

每次使用电子产品，20分钟一到，就要喊停。然后，立刻向窗外约6米远的地方看过去。并且，要持续看20秒以上，让眼睛的肌肉彻底放松一下。

晚上写作业时，要把房间的大灯和书桌上的台灯都打开，让光线充足又舒服，就像白天一样。

第三大法宝：睡足觉，不挑食

眼睛要想有精神，吃得好、睡得好是首位。

小学生每天要睡够10小时、初中生9小时、高中生8小时。熬夜追剧、打游戏，不仅第二天没精神，眼睛也会布满红血丝，变得干涩难受。

甜食是眼睛的“敌人”！糖分太多会消耗掉眼睛里重要的维生素B₁和钙，让眼睛更容易疲劳。

所以，我们要向薯片、糖果、碳酸饮料说“不”！多吃深绿色的蔬菜、胡萝卜、蓝莓和鱼肉，这些食物里富含维生素A和叶黄素，是眼睛最爱的“营养大餐”！

第四大法宝：定期体检，建立“视力存折”

小时候，每个人眼睛里都有一笔宝贵的“财富”，就是“远视储备”，就像一张“视力存折”。每次我们用眼过度，就是在消耗这笔“存款”。存折里的钱没了，就要开始近视了。所以，我们要定期去给眼睛做体

检，建立一个属于自己的视力健康档案。医生会像侦探一样，记录下我们眼轴的长度、角膜的曲率等数据。每半年查一次，就能早早发现“视力存款”是不是花得太快了，然后赶紧调整用眼习惯！

第五大法宝：眼保健操认真做

眼保健操可不是随便揉揉眼睛那么简单！它就像给眼睛周围的土地“松土”，通过按摩穴位，让眼睛的肌肉放松下来，血液流动更顺畅，眼睛自然就不累啦！

做眼保健操时，记住“三要”

要找准穴位

先洗手、剪指甲，然后找到正确的穴位，用适中力度按揉，感觉有点酸酸胀胀的才对。

要闭上眼睛

定期做操时一定要闭眼，让眼睛从繁杂的光线中彻底解放出来，享受这短暂的“黑暗假期”。

要随时可做

写作业觉得眼睛累了、酸了，随时可以停下来，闭上眼睛，做一遍眼保健操，给眼睛“充充电”。