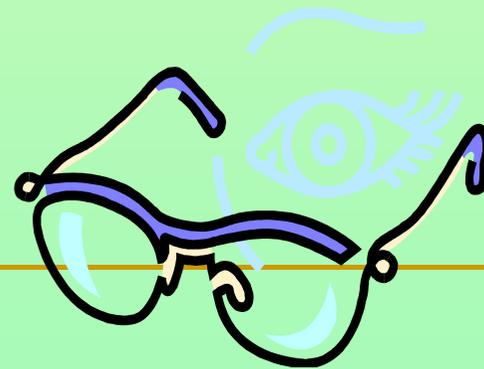




視力保健

視力保健的祕招，你不得不知道！

- 眼球及視力的發育是屬於中樞神經系統的一部份。良好的視力發育除了健康的眼球構造外，更要整個大腦的連結與整合才能發揮視覺的功能。而所謂的視覺功能大概可分為兩部分：



1. 感覺系統：包括視力、視野、辨色力、對比敏感度及立體感等，會在0到3歲間逐步發展。



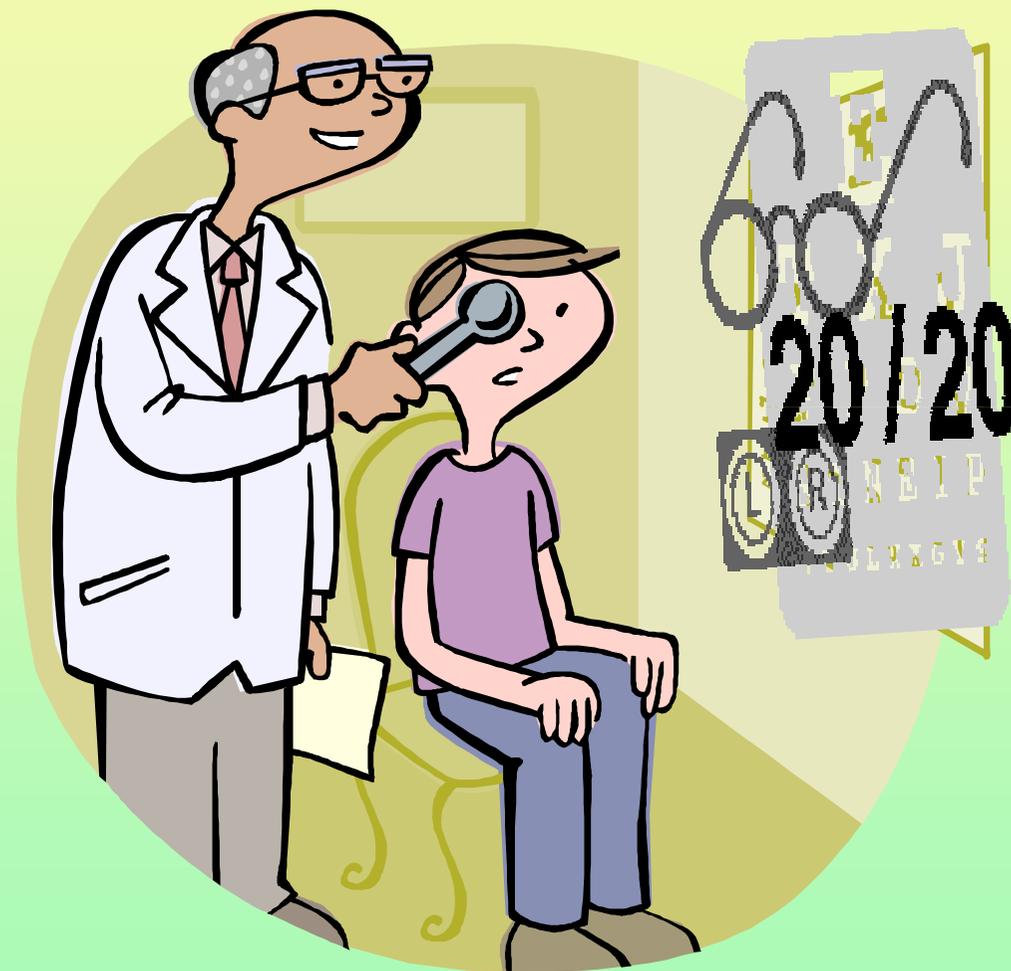
2.運動系統：包括兩眼的快速運動、追隨運動及展視、聚視及是否有斜視等；這些功能除了要有正常的第三、四、六對腦神經外，更需要大腦其他部位加予整合才能達到正常的雙眼視。

學齡前是視力檢查的空窗期。學童三至六歲期間，家長應帶學童到眼科門診，主動了解學童的視力。由於近視在形成前都有一段「培養期」，也就是說在學齡前就已用眼不良、用眼過度了。另外，弱視治療的黃金期在三至六歲，及早發現，治療的效果最好。

孩子到了三、四歲，一般都能教會他們比視力表，父母可以自已畫個類似視力表上的E字或C字，將其缺口作上下左右變換，指引幼童練習作正確方向的比示，然後自已可利用視力表來測視力。



視力檢查





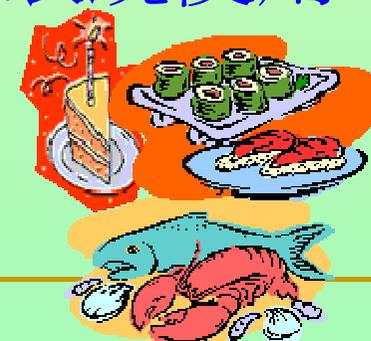
習慣上我們測單眼視力時，先測右眼再測左眼。一般而言，儘量不要用斜向缺口，以免小朋友比不出來。因考慮幼兒的成熟度，測試的合格標準訂為：六歲0.8、五歲0.7、四歲0.6；至於三歲的幼童在測試上更困難，許多正常兒童無法比到0.5。若兩眼視力檢測在視力表上相差相格以上，例如一眼0.8，另一眼0.6，則父母也應特別注意。



除了測視力，立體感檢查也很重要。立體圖檢查主要確定兩眼共同視機能，可避免測試單眼視力時，另眼偷看的弊病。內斜視常併有弱視，這是視力發育障礙的重要原因，而亂點立體圖能有效地檢出立體感不良的兒童，可及早發現斜弱視其他視覺障礙的問題，早點到眼科專科醫師做進一步的診療。

如何做好兒童視力保健

- 一、養成良好的生活衛生習慣，睡眠充足，並注意營養均衡，不可偏食。
- 二、避免過度玩電視遊樂器，玩時應保持距離。
- 三、視力不良，應找醫院眼科或眼科診所，詳細檢查因。須配帶眼鏡時，應請眼科醫師驗光再配鏡。不可借用他人的眼鏡使用。
- 四、每學期接受視力檢查一次。





如何做好兒童視力保健

五、多看遠方。

六、定期檢查、早期發現、治療。

七、不用手搓眼睛，異物侵入先用水沖洗再眼科醫師診治。

八、看電視時應距離 3 公尺以上。電視機畫面應略低於眼睛的正面視線。夜間看電視時，應打開室內燈，每看三十分鐘，休息五分鐘。



如何做好兒童視力保健

九、培養良好的讀書寫字習慣：

- (1) 不要趴著，躺著看書。
- (2) 必須在良好光線下看書、寫字。
- (3) 閱讀三十分鐘，休息五分鐘再繼續。
- (4) 姿勢要端正，書與眼睛距離 3 0 公分。
- (5) 近視四百度以內，看書避免使用眼鏡。
- (6) 避免看字體細小，印刷不良的讀物。
- (7) 不可在搖動的車上看書。



如何預防近視



- 養成良好的生活習慣：
 - <1>充足的睡眠 <2>避免趴著看書、寫字
 - <3>每看電視、書、電腦**30**分鐘讓眼睛休息**5**分鐘。
- 均衡的飲食：注意飲食均衡，不偏食。
- 從事戶外活動：走出戶外，迎向大自然，多與青山綠野接觸，並常常往遠處眺望。
- 定期視力檢查：半年定期視力檢查。

眼部放鬆操

用力眨眨你的眼睛:

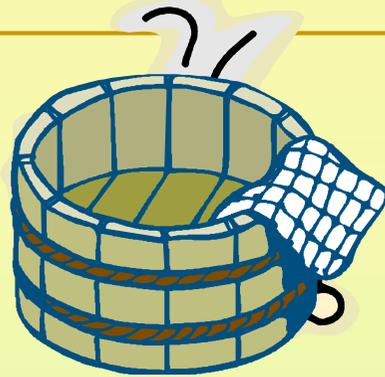
- 1.用力閉上你的眼睛。
- 2.再把眼睛睜開。重複做5次。



上下左右轉動眼球:

- 1.眼球向右看，保持數秒，回到正中位置。
- 2.眼球向左看，保持數秒，回到正中位置。
- 3.眼球向上看，保持數秒，回到正中位置。
- 4.眼球向下看，保持數秒，回到正中位置。

眼部放鬆操



遮遮掩掩按摩眼球:

- 1.閉上眼，雙手稍微用力蓋住眼球，3秒左右，將雙手拿開。
- 2.毛巾浸熱水後擰乾，敷在眼睛上數秒。之後再將毛巾浸冷水後擰乾，敷在眼睛上，每日一次。

看遠看近調節眼肌:

- 1.選個較近的景物，看5秒。
- 2.再看較遠的景物，瞭望約5秒。兩個動作反覆幾次即可。

