

用眼活动	距离	姿势	一次连续用眼时间
上课做作业	胸距桌一拳， 眼距书本一尺(33厘米)	头正、腰挺、背直	45—50分钟

学会这几招，有效缓解眼部疲劳

1. 多眨眼

有意识地多眨眼、多闭眼、多休息，是缓解疲劳的首选方法。

2. 热敷

眼睛会分泌少量油脂，帮助保湿，减少泪水蒸发。但有时分泌油脂的腺体会被堵塞，从而造成眼部不适。用热毛巾敷眼睛，能疏通堵塞的腺体，有效缓解眼睛干涩。

3. 望远

看手机和电脑时，因为距离较近，睫状肌会一直处于紧张状态。建议每隔一段时间，看看远处（如看看窗外），让眼睛放松一下。

4. 使用人工泪液

人工泪液的成分相对比较单一，作用极少，其中不含防腐剂的人工泪液更为安全，是目前国际公认治疗干眼的药物。

近视 有哪些表现？



- ✓ 看远处物体时眯眼；
- ✓ 频繁揉眼；
- ✓ 看不清楚黑板上的文字或远处的物体。

【特别注意】

即使能看清远处的物体，也存在单眼近视的可能性。

可交替闭上一只眼睛进行自测，以便发现单眼近视。一旦发现，应及时矫正，避免因单眼视力差导致眼睛造成更大伤害。

注意！眼睛生病前的9个信号

1. 视力下降

眼睛突然看不见，但一会就好了；持续性视力丧失。

2. 视物变形或变色

看东西弯曲变形，直线看成了弯曲的线；有时看东西变暗，或者发红、发黄。

3. 眼前有漂浮物或黑影

眼前飘动小黑影，形状不一，有点状、线状、蚊子样等。

4. 闪光感

眼前有闪电一样的感觉，也有可能是光点或光环，持续时间长短不一。

5. 眼睛痛

经常性的眼睛胀痛，包括眼球痛、眼眶痛或眼睛周围痛等。

6. 复视

看东西出现重影，走楼梯时易踩空而摔跤。

7. 异物感、眼干、烧灼感等

经常想用手揉眼睛，好像进了灰；不停想眨眼睛，觉得眼睛又干又涩。

8. 溢泪

经常流泪，有时甚至眼角流脓。

9. 视野缺损

视野越来越窄，到最后只能看见正前方的东西。



