



上班族護眼秘笈

眼睛是您的靈魂之窗，每個人都渴望擁有一雙明眸。可是，在辦公室上班的上班族每天長時間對著電腦，電腦螢幕的強光容易令雙眼感到疲累、乾澀，甚至會導致視力下降。因此，經常對著電腦工作的上班族，必定要記著這6個護眼小貼士，好好保護您的眼睛。

1) 眨眨雙眼

眨眼動作可讓眼睛分泌淚水，保持眼部濕潤。很多人因為專注於電腦工作，眨眼次數減少，令眼部乾澀不適。若果淚水分分泌不足，可使用人造淚水紓緩眼乾問題。

2) 間歇休息

短暫的休息時間可讓眼睛放鬆，建議每隔半小時至一小時，便閉目養神或遠眺戶外景物，讓眼睛休息。

3) 調整距離

建議電腦螢幕與眼睛的距離為50-70厘米，而螢幕的高度應略低於眼水平10-20厘米，呈15度的向下微微傾斜，有助減輕眼睛負擔。

4) 飲食均衡

多吃對眼睛有益的食物，例如深海魚含有豐富DHA，有助眼睛視網膜健全發育，並防預眼睛病變。此外，多吃紅蘿蔔、檸檬、藍莓、果仁等，可增加體內的抗氧化物質，有效護眼。

5) 多點喝水

長時間看電腦螢幕，容易令雙眼乾澀，應多喝水，補充流失的水分，以保持眼睛濕潤。

6) 戴Con要小心

如果你本身的淚水分泌較少，眼睛容易乾澀，使用電腦時就不適宜配戴隱形眼鏡，要戴框架眼鏡。如必須要戴con的話，亦最好選擇透氧度高的款式和記得注意個人清潔。

