

你知道眼睛對我們很重要嗎？讓我告訴你們如何保護眼睛吧！

第一，我們要多吃對眼睛有益的食物。我曾經讀過一篇報導，有一個男孩經常進食薯條、汽水等沒有營養的食物，以致長期缺乏維他命甲，而令眼睛失明。所以我們要多吃有益的食物，這樣就能保護眼睛。

第二，我們要定期檢查眼睛。只有透過專業的視光師替我們檢查，我們才會知道眼睛的狀況。因此，如果我們看東西時感到模糊，就應該找視光師檢查一下。如患上近視，就要配戴適合的眼鏡，讓我們可以清晰地看東西。

第三，我們使用電子產品的時候要保持適當的距離。因為電子產品會發出強烈的藍光，使我們的眼睛感到疲倦，所以我們最好能與電子產品保持十五厘米的距離。

現在你們知道了保護眼睛的方法嗎？只要你們按以上的方法做，就能好好保護我們的「靈魂之窗」。

