

你知道健康的眼睛對每個人都十分重要嗎？讓我告訴你保護眼睛的方法吧！

第一，我們要多吃有益的食物。我曾經讀過一篇報導，那是一篇關於一位男孩因為長期缺乏維他命甲而引致失明的報導，所以我們要多吃維他命甲的食物，例如魚、胡蘿蔔等等。

第二，我們看電視時要保持適當的距離。電視與眼睛最少也要保持五十厘米的距離。看久了，就要休息一會兒。這樣才能保護我們的眼睛。

第三，我們要定期進行視力檢查。定期做視力檢查能知道自己的視力情況。如有視力的問題，就能及早發現，配戴合適的眼鏡。因此，定期做視力檢查對保持眼睛健康是十分重要的。



相信大家已明白該如何保護眼睛了，大家一定要保護和珍惜我們的眼睛。只要你依照上述的方法做，一定能使眼睛健康！