

健康的眼睛對每個人都是十分重要的，有大學研究指出香港市民的近視程度很嚴重，每五個人就患有一個人有近視，你知道保護眼睛的方法嗎？讓我來告訴你吧！

第一，我們要吃維他命豐富的水果和食物。我曾經讀過一篇報導，一位男孩子因為缺乏維他命甲而引致失明，要四處求醫，讓父母擔心。因此，我們要多吃含有維他命甲的食物。

第二，我們要定期做視力檢查，因為經醫生檢查眼睛後，我們能清楚自己眼睛的情況，遇上眼睛問題可以向醫生請教，及早求醫。

第三，如果你的患上近視，最好的方法是配戴眼鏡。我們可以到眼鏡店向專業的視光師求助，檢查一下你的視力是否正常。如果有近視的話，就應該配戴適合的眼鏡。

現在你知道保護眼睛的方法嗎？  
保護眼睛的方法有很多，只要你能好好保護眼睛，眼睛就能健康。

