

不少人整天與電腦為伍，下班/放學後又繼續滑手機或平板電腦，除了睡覺，眼睛根本沒時間休息；若又遇到天氣轉涼，更可能出現乾眼症；眼睛是靈魂之窗，值得您用心重視和保養。

## 眼睛保養方法1. 多眨眼

研究發現，人們使用電腦或閱讀時，眨眼次數會比從事其他活動來得少；眨眼次數一旦變少，會使眼睛更乾澀及容易疲勞；建議若長時間使用眼睛，例如觀看3C產品電腦或手機，或閱讀書籍或雜誌，盡量每閱讀幾行，就眨一下眼睛；更重要的是，定時將眼睛移開螢幕或書本，閉眼休息，都有助眼球放鬆和增加潤滑。

## 眼睛保養方法2. 20/20法則

請讓眼睛每使用20分鐘，就安排20秒休息，建議休息時觀看至少6公尺遠的目標，且愈遠愈好；如果無法每20分鐘就休息一次，至少應每小時休息。

## 眼睛保養方法3. 隨時多喝水

體內有充足的水分，有助眼部潤滑和分泌淚液；身體若脫水，更容易使眼睛疲勞、頭痛或視力模糊。**記得提醒自己隨時補充水分。**

## 眼睛保養方法4. 用掌心熱敷眼睛

當眼睛感到疲勞時，就可將雙手手掌互搓幾秒，再輕輕地將發熱的手掌邊緣分別置於左右眼的下眼窩處，掌心蓋住眼睛，就可減緩眼睛疲勞。

## 眼睛保養方法5. 按摩眼睛周圍

除了熱敷眼睛，雙手也可按摩眼睛。可用旋轉方式按摩眼周，除了有助眼球放鬆，還可促進眼睛周邊淋巴循環。

## 眼睛保養方法6. 營養飲食

飲食也會影響眼睛的健康，像omega-3脂肪酸、葉黃素、花青素、鋅或維生素C、E等營養素，可幫助抵禦與年齡有關的視力問題，如黃斑部病變或白內障。請多攝取綠色蔬菜，如菠菜和地瓜葉；蛋白質類可多補充雞蛋及豆類；水果類則可多挑選柳橙和莓果類。

## 眼睛保養方法7. 墨鏡護眼

平常外出記得戴墨鏡，可保護眼睛免受紫外線傷害，降低罹患白內障機率。

## 眼睛保養方法8. 戒菸

抽菸易得白內障與視神經受損，**建議盡早戒菸。**

## 眼睛保養方法9. 定期檢查

由於大多數人都過度使用眼睛，所以建議定期檢查眼睛，不要等到眼睛不舒服才就醫。

### 用眼過度、酸澀疲勞? 5招護眼明目又醒腦

- 按摩大腦反射區**  
按揉大拇指正中的反射區，如果感覺有硬塊，請加長按壓時間。  
左右手都按壓
- 按摩眼睛反射區**  
揉按在食指和中指基部的反射區，若感覺有硬塊請加長按壓時間。  
左右手都按壓
- 提醒自己眨眼**  
用眼的時候，別忘記要提醒自己眨眼，避免眼睛變得乾澀。
- 用力閉眼再放鬆**  
用力閉上之後再放鬆可以讓緊繃的睫狀肌真正的放鬆。
- 每30分看遠10分**  
看近的時候，眼睛肌肉需要用力，看遠的時候反而是放鬆的狀態。

在現今的社會中，大家都很注重外表，大多人都希望自己的牙齒更健康美觀。話雖如此，但假如您的牙齒並沒有符合您心目中的期望呢？別擔心！本篇文章將告訴您如何以經濟實惠的有效方法來保持牙齒清潔哦。

## 撇步1：用餐完後要剔牙、刷牙

享用完美食或最愛的飲品後，可以先牙線剔牙，等30分鐘再開始刷牙。用餐後不刷牙是導致牙漬的主要原因。此外，保持口腔衛生也有益於避免口臭。

## 撇步2：抽菸傷牙也傷身

抽菸對全身都會造成負面傷害，影響人體肺部、皮膚，甚至還有牙齒，因此，若能戒菸便能有助於牙齒的健康。

## 撇步3：喝茶和咖啡後注意潔牙

茶和咖啡是許多人的最愛，但這2種飲品會在牙齒上留下汗漬，所以若想讓您的牙齒保持格外亮白，就少喝一點吧。

## 撇步4：注意飲食習慣

假如您不注意自己的飲食習慣，怎麼能期望自己有健康的牙齦與一口美麗的好牙呢？請多攝取富含鈣質與維生素D的食物吧，會讓牙齒更強壯。上述的方法不僅讓您花得少，還能讓您有潔白的牙齒。但假如上述方法仍不能滿足您的需求，或是您還有其他牙齒相關問題，請立即尋求牙醫師的專業醫療建議。

## 撇步5：試試橘子皮或檸檬皮

跟蘋果醋同為酸性，橘子皮和檸檬皮都能清潔牙齒、讓牙齒更亮白。但請記得，1週內請使用1~2次就好，避免傷害牙齒和牙齦。

### 正確刷牙六步法

- 1 正確的牙刷位置**  
將牙刷放置成45°角，使刷毛充分接觸牙齒與牙齦之間的空隙。
- 2 刷牙技巧**  
10 secs 3 mins  
輕柔地在每隻牙上震動牙刷十秒鐘，每次刷牙的時間不少於三分鐘。
- 3 清潔內側牙面**  
由上至下清潔牙齒，由內向外用同樣的方法震動牙刷。
- 4 清潔外側牙面**  
清潔上下排所有牙齒的外側面。
- 5 清潔咬合面**  
輕壓牙面，將牙刷平穩地前後移動。
- 6 使用牙線**  
輕輕將牙線放在牙縫間。輕輕地上下移動牙線，清除牙齒菌斑。