第二章文字檔

搶救3C惡視力

護眼有一套

限時使用3C

打電腦、看電視、滑手機等，每天使用少於2小時

使用30分鐘，休息10分鐘

光線要充足

燈光充足、不閃爍

不關燈或在昏暗環境使用3Ｃ，對比變強很傷眼

戶外活動不可少

多接觸大自然，多看遠方，可預防近視

每天戶外運動，最少1小時