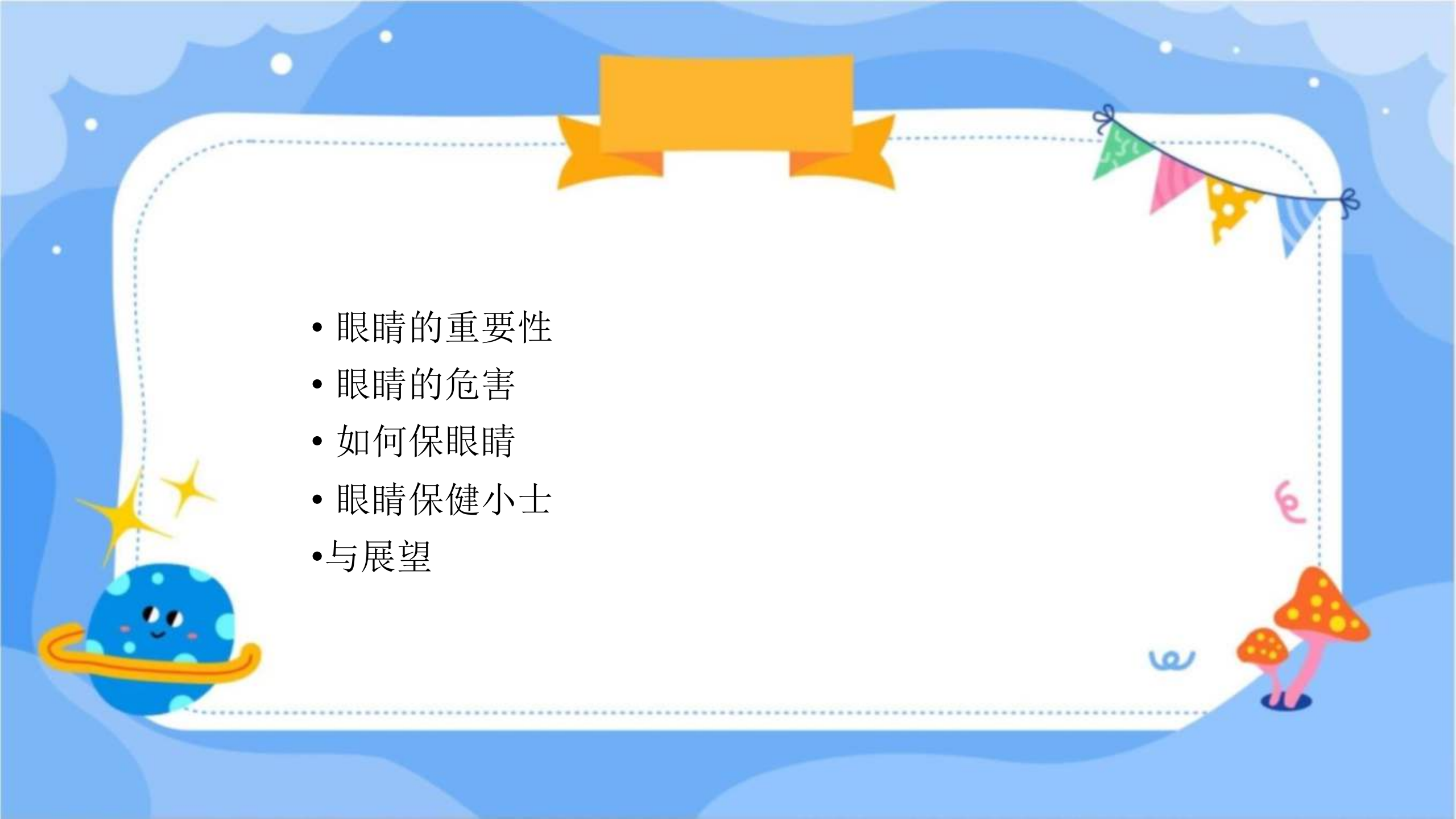


保眼睛的重要性 件



- 
- 眼睛的重要性
 - 眼睛的危害
 - 如何保眼睛
 - 眼睛保健小士
 - 与展望



眼睛的重要性





眼睛生活的影响



力清晰



眼睛是人感知外界的主要器官，力清晰是正常生活的必要条件。



社交互



眼睛在社交中起到重要作用，通眼神交流情感和信息。



享受美好



欣美景、看影、籍等都需要良好的力。





眼睛学和工作的献



提高学效率

清晰力有助于更好地
取知，提高学效果。



提升工作效率

良好的力有助于提高工
作效率，减少因力不佳
造成的失。



造机会

某些如影、等
需要良好的力作基。





眼睛心理健康的影响



增自信

有良好力的人在生活中更加自信。



提高生活量

清晰的力有助于提高整体生活量。

NORMAL EYE



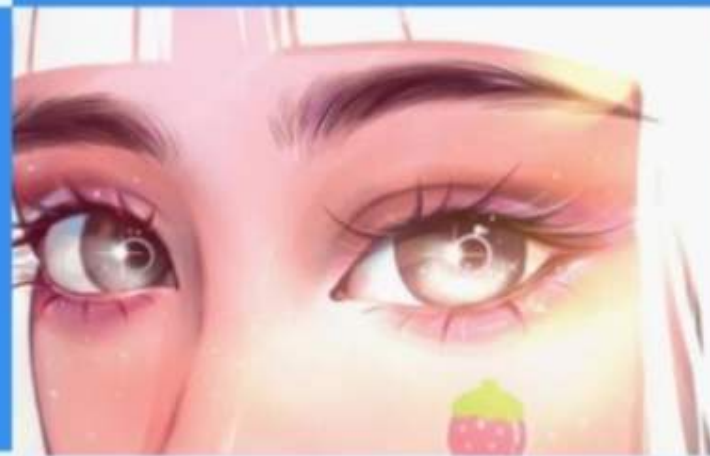
DRY EYE



减少焦和抑郁

力可能致焦和抑郁等心理

。





眼睛的危害





近的危害



影响生活量

近患者容易疲，出痛、
眼等症，影响学和工作。



增加意外

近患者力模糊，容易生跌倒、
碰撞等意外事故。



高度近有向，可能影响后
代力健康。





的危害



疲

患者需要使用更多的力
来看清物体，容易引起疲。



力下降

患者容易出力下降、
物模糊等症状。



弱

患者如果没有及正，可
能致弱。





散光的危害



● 视力模糊

散光患者看东西会出现模糊、重影等症状。

● 眼痛、眼

散光患者容易出现眼痛、眼等症。

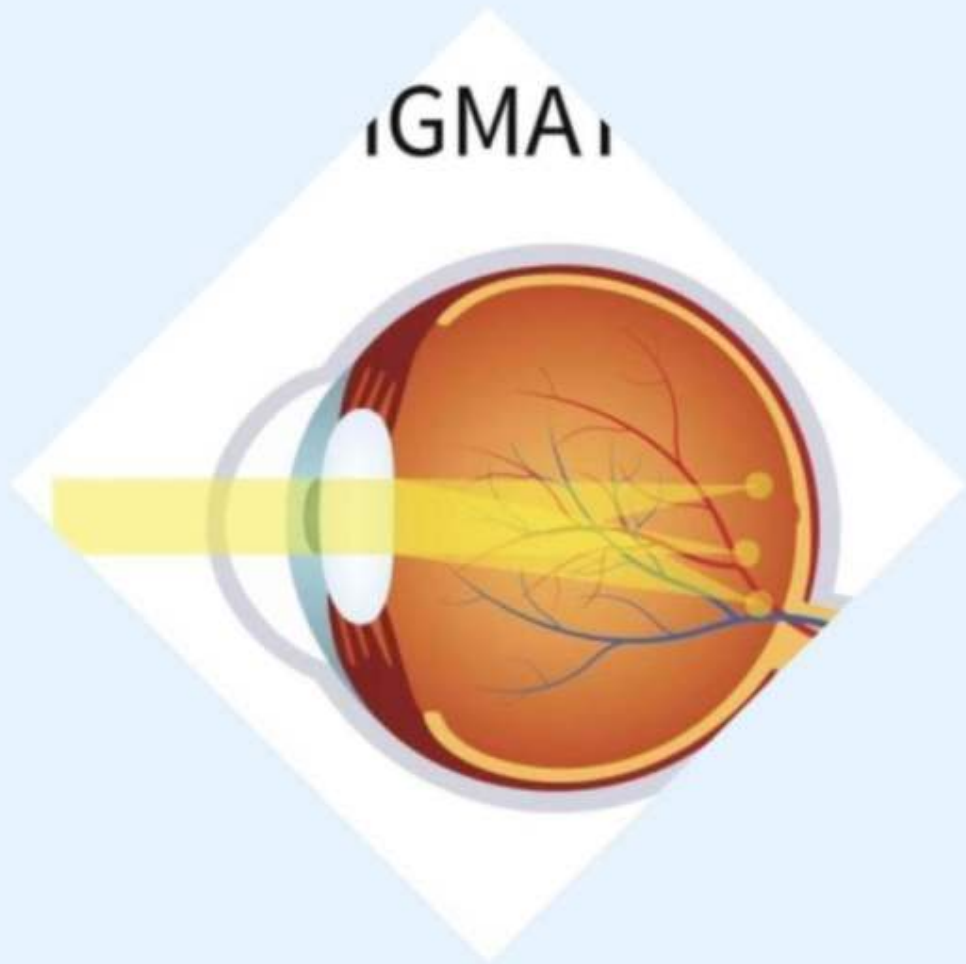
● 疲劳

散光患者容易疲劳，影响学习和工作。





青光眼的危害



力失

青光眼如果不及治，会致力逐失。

野缺

青光眼会致野逐小，影响生活和工作。

眼、痛

青光眼患者容易出眼、痛等症状，影响生活量。



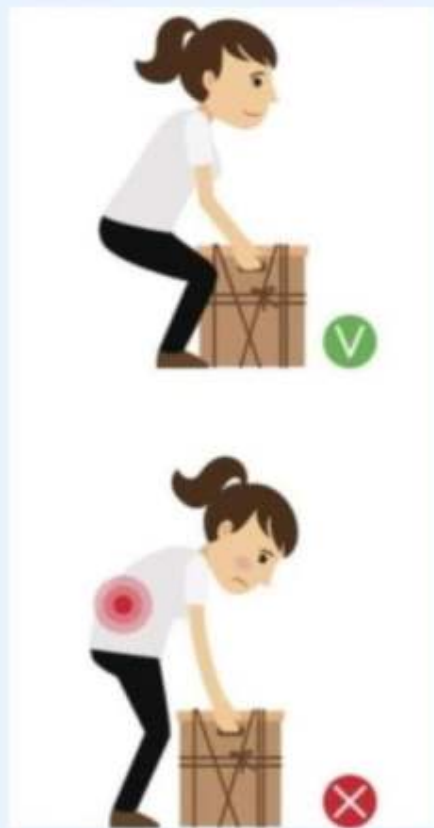


如何保眼睛





保持正确的坐姿和姿



坐姿

保持正确的坐姿是保眼睛的重要措施之一。保持背部直立，眼睛与屏幕保持一定距离，避免低或弯腰。



姿

，保持不低于 10 英寸 (25 厘米) 的高度，本置于水平或略低的位置，避免光直接照射本。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/587056054026006156>