

# 中西醫護眼錦囊

## 必學 6 招遠離惡視力

中年後更要護眼保健視力，中西醫各有撇步，以下為中國醫藥大學附設醫院中醫師陳瑩陵、振興醫院眼科主治醫師呂宜玲建議的護眼 6 招，一起來珍惜靈魂之窗！

01

晚上 11 點到半夜 3 點  
睡對時間養好肝膽經



02

按摩百會、目窗、風池  
促進循環消除眼睛疲勞



03

「看青」遠望綠色景物  
讓眼睛充分休息



04

看遠 20 秒  
恢復眼部肌肉彈性



05

魚類、深色蔬果助明目  
少吃辛辣烤炸食物



06

休息時間熱敷眼睛  
消除疲勞緩解整日壓力

