## 眼部护理

眼睛是心灵的窗户，然而心灵之窗似乎也格外脆弱。长时间用眼、过度用眼、用眼方法不正确等，都可能导致眼部不适。那日常生活中该怎样护理眼睛？这些小妙招不要错过。

**妙招一：冷热交替敷眼**

早晚各花5-10分钟热敷眼睛，促进眼周血液循环，帮眼睛放松。如果眼睛出现浮肿、干痒、疲劳等症状，可先冷敷再热敷。洗澡时也可以采用这种冷热水交替的方法。

**妙招二：学会让眼睛劳逸结合**

一般来说，用眼半小时后，应该闭上眼睛，或看远处树木五分钟，让眼部得到充分休息。如果症状仍无法缓解，可以用热水熏蒸眼部或用热毛巾敷眼，加强眼部血液循环，加强效果。

**妙招三：学习时选择合适的光源**

当周围环境光线不佳（太亮或太暗），特别是在用眼强度很大的学习、工作和生活环境中光线亮度不合适，视野内光线分布不均匀或闪烁不定、有反光或眩光时，很容易导致视觉疲劳。所以，对于室内照明，应尽量采用光线比较柔和、亮度适中的光源。

**妙招四： 进行适量户外活动**

保持适量的户外活动或运动，在促进眼部血液循环的同时，眼睛会有更多的远眺时间，可以帮助放松眼部肌肉和神经，缓解视疲劳。

**妙招五：选择最佳“护眼”食物**

维生素A是预防眼干、视力衰退、夜盲症的必需营养素；叶黄素是构成眼底黄斑的主要成分，一般存在于绿色食物中。其中，玉米含有丰富的叶黄素和玉米黄质（胡萝卜素的一种），它们虽然不是营养素，作用却胜似营养素，是强大的抗氧化剂，能够保护眼睛中叫做黄斑的感光区域。另外，多吃绿色食物、补充营养能够有效地缓解视疲劳。