

戲有益

數獨小挑戰



▲預防勝於治療，小朋友要保護雙眼，除了保持良好的閱讀習慣，亦要注意均衡飲食

「20:20:20」護眼小貼士

預防勝於治療，劉承樂醫生表示，一些簡單的生活習慣可減少眼睛疲勞。如使用電子產品時養成「20：20：20」的習慣，即使用電子產品20分鐘後，便休息20秒，然後望向20呎外的景物。另外，當感到眼乾或不適時，可閉上眼睛休息，讓眼水滋潤眼角膜。2歲以下兒童應避免使用電子產品。2歲至6歲小童每天使用電子產品應少於一小時，而6歲至12歲兒童則應少於兩小時。

劉醫生補充，除了使用電子產品時要留神，小朋友看書時，眼睛與書本亦要保持最少30厘米的距離。另外，盡量不要躺着看書，因有機會不自覺地把書本移近眼睛。還要在適當光線下閱讀，而光線亦要平均。

另外，劉醫生表示，保持均衡飲食及進食適量含有維他命A的食物如番茄及紅蘿蔔，可預防眼部疾病，防止患夜盲症等。除此之外，進食含有Omega-3的食物，如三文魚、亞麻籽等，亦有助視力發育。



1.

2		4	
3	4	1	
			4
4	3		

1	2	3	4
4	3	2	1
2	1	4	3
3	4	1	2

2.

	2	3	
4			2
			3
3	4		1

1	2	4	3
3	4	1	2
4	1	3	2
2	3	4	1

3.

3			
		2	3
1		3	
	3	4	1

2	3	4	1
1	4	3	2
4	1	2	3
3	2	1	4

4.

1		3	4
	3		1
4	1	3	

4	1	2	3
2	3	4	1
3	4	1	2
1	2	3	4