

將乾毛巾摺疊成長方形，中央澆上約一百多西西的熱水，以熱水溼透毛巾厚度的三分之二為宜，然後蓋在雙眼，以手按住熱敷眼睛。由於毛巾的外層乾燥，所以散熱較慢，如此可持續熱度約五分鐘，繼續澆上適量熱水可延長熱敷效果五分鐘，熱敷十分鐘後，眼睛的疲勞乾澀感定能消除不少。