

談 ● ● 保養

/ 李秋雄

眼睛是靈魂之窗，眼睛明亮，視力正常是人人期盼地。保養方法如下以供參考：

- 一、平時應多到戶外運動，致使五臟六腑精氣，血液順暢，改善體質，強化淋巴腺，增強免疫力，又可見綠色大地綠草如茵，花卉爭艷，蒼鬱青翠竹林木，如練氣功對著一片青綠色郊野，減輕視力減退，據有一所小學常帶他們上山看綠色大地，結果近視者大減。
- 二、避免長時間從事近距離工作如電腦師，宜在工作1小時，休息5~10分鐘，並從事閉目養神或到陽台或是遠處眺望。電視及電腦最好加護罩，以免影響眼睛視力。
- 三、保持眼部清爽、乾淨，骯髒手不可揉眼睛，應經常洗手，避免媒介如細菌感染。
- 四、不用公共毛巾或手帕，減少病菌如紅膜炎之感染。
- 五、生活規律化，睡眠充足，不宜熬夜如準備考試，賭博……等不當行為。
- 六、看書、寫字亮度應充足最好使用電燈炮，且坐姿要端正眼睛與書面距離至少30公分，不宜躺看書報，看1小時需休息約10分鐘，更不宜在暗處看書或在陽光直射之處讀書寫字。
- 七、我國學生近視的原因，大多近距看電視或看書太近所造成，故看電視應保持2~3公尺以上距離，且放電視高度不宜過高。
- 八、保持心平氣和，如果情緒暴躁，易導致眼壓上升，心情宜保持開朗，少流眼淚免傷眼力及眼神。
- 九、平常多吃水果、蔬菜及含有維生素A、D及蛋白質之食物如香蕉、魚、青菜等等，忌吃油膩，酸辣等食物，此等食物會刺激眼睛，影響視力。
- 十、白天日正當中烈陽下，最好戴上太陽眼鏡護眼，並挑選品質佳之太陽眼鏡，以免弄巧成拙！
- 十一、定期做眼睛的健康檢查。
- 十二、每天做一、二次眼球運動，或按摩眼睛附近的穴道。此等可促進眼部血液循環，消除疲勞，防止視力減退、強健眼肌，甚至可防止老花眼等。

