

### 【眼睛保養需知】

發行日期：110年11月27日

## 視線模糊、眼睛乾澀？4 招超簡單日常保養改善眼睛疲勞，不化妝也能超有神

「使用 3C 一定要在光線充足的地方，使用時間不宜過長，並且要保持一定的距離……」，這些道理我們經常聽到，實行起來卻有難度，上班時使用電腦、下班後從手機獲取生活資訊、與親友聯繫，幾乎是現代人的日常，導致眼睛乾澀、視力模糊、佈滿血絲，甚至還引發頭痛等問題，既然已經無法避免使用這些 3C 產品，那麼就盡可能的透過簡單的日常保養來延緩眼睛的老化及病變，以下介紹 4 點可舒緩眼睛疲勞的方法，讓眼睛恢復明亮的狀態。

### 1. 眼睛放鬆

眼睛的組成結構其實並不是為了觀看近距離事物，但因為手機電腦的設計，使用者必須長時間近距離使用，而長時間固定焦距的盯著螢幕，水晶體和眼睛旁邊的肌肉會變得緊繃，進而感到眼睛疲勞與不適。如果要讓眼睛放鬆，就可以讓眼睛動一動，如用眼 50 分鐘可以望遠休息 10 分鐘，或是上下左右轉動，讓眼部肌肉放鬆。

### 2. 按摩眼周

眼睛疲勞大致分為眼球疲勞與眼周肌肉疲勞，輕輕按摩眼周可以舒緩肌肉，而在中醫的說法裡，眼睛附近有許多穴道，像是攢竹穴、陽白穴、絲竹空穴、承泣穴、四白穴、童子膠穴，以及很有名的太陽穴，都能有效舒緩眼睛疲勞，沿著眼窩輕壓就可以刺激這些的穴道，不僅能達到放鬆眼睛的效果，同時也能預防眼睛過勞而產生的疾病。

### 3. 熱敷眼睛

眼周肌肉使用過度時會充血，進而出現僵硬、疲勞等問題，可以適度使用熱毛巾或蒸氣眼罩熱敷，讓血管擴張，加強血液循環，同時也能增加淚液分泌，改善乾眼症等眼睛不是症狀。要注意的是，熱敷溫度不能太高，否則反而會傷害眼睛，且若眼睛正處於感染、紅腫的狀態，千萬不要熱敷，以免發炎反應更加劇烈。

### 4. 補充營養素

修復眼睛疲勞，葉黃素有極大的功效。葉黃素是類胡蘿蔔素的一種，一些常見的食材，如菠菜、地瓜葉、胡蘿蔔、高麗菜、番茄、雞蛋中都可以獲取，也可以將中藥材常用的枸杞、菊花泡茶喝，當作保健飲品，從天然食材中取得這些營養素是身體最容易吸收的，但現代人經常外食、營養不均衡，也可以透過葉黃素、維生素 A 這類的保健品補充所需營養素。

透過眼睛「看」，是我們認識這個世界最直接的方式，每天從醒來張開眼睛開始，都是眼睛的工作時間，再加上生活型態的改變，長時間使用 3C 產品已經是無法避免的事情，也因此眼睛疲勞的狀況越來越嚴重，如果可以的話，每天利用一點時

間執行上述幾項方法保養眼睛，不但可以防止疲勞，也可以降低眼睛老化的速度。

資料來源：

參考資料

<https://share99.com/eyes-4>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

