

## 標題：眼睛怎麼用？

### 起心動念：

在現今的世界中，大多數的人們都已經非常依賴於使用 3C 產品，有可能是工作學業上必須的工具，也可能是各式各樣休閒娛樂的媒介。而多數的 3C 產品都會配合顯示螢幕配合，甚至現在也有標榜足夠的螢幕亮度讓人不論在哪裡都能看清楚的产品，導致時常使用 3C 產品的人們在視力甚至眼睛的其他病變上總有很大的損害，造成現在還出現了許多從前沒有醫學記錄的眼疾產生。為此，現在也研發了很多的保健視力的產品，有可能是標榜護眼功效的健康藥品，或是配合 3C 宣稱保護眼睛健康使用的濾光眼鏡或濾光應用程式等。

而回歸原始，在不花大錢購買使用這些護眼產品之前，是不是可以培養更好的 3C 使用習慣，或是天然保健方法呢？這次研究希望針對視力保健，可以探討有效的護眼運動與視力保健習慣等。

### 本文：

根據衛生福利部國民健康署民國 96 年更新的資料顯示，95 年度全國調查研究初步結果與前幾次調查結果比較，國小學生近視人數上升的趨勢出現了顯著的趨緩：「1990,1995,2000,2006 年國小一年級增加率依序為 116.6%、96.9%、59.3%、-3.9%，國小六年級增加率依序為 28%、58.5%、8.6%、1.9%。」(衛生福利部國民健康署, 2007)。同樣的在最新的調查報告中顯示，101~103 學年度的中小學學生裸視視力不良率已經有下降的比率，而且國小孩童視力不良的比率下降趨勢也已經比起國中學生來得更加趨緩(ETtoday 東森新聞雲, 2015a)，由此可見近年學齡兒童的視力保健方面，逐漸的已經受到大部分家長及老師的重視。而提到視力保健，現在大部分的人可能都會聯想到教育部所推廣的「愛 EYE 元氣護眼操」(教育部, 2009)，回憶國小到國中之間，大家的記憶可能是午休時間總會由全校廣播播放

這個音樂，讓大家跟著做護眼操的練習，但是就在不久之後，吳佩昌醫師在中國時報的專欄發佈了一則消息，認為護眼操實際上是完全無效的，他彙整但美國眼科學會、中國大陸學者以及一九八八年國際期刊上的報告，質疑護眼操並沒有醫學報告佐證其實際的功效(中國時報, 2012)，而到了現在，是否有科學證據證明護眼操的效果或是其他天然護眼方法實際的功效呢？

現在其實除了「愛 EYE 元氣護眼操」以外，其實也有各式各樣的護眼操存在，有的是活動肢體的護眼律動操，也有針對眼周的穴道按摩，也有部分用於鍛鍊睫狀肌或動眼肌等眼睛的肌肉，這些「護眼操」為了各式各樣不同的目的而開發。「改善視力的良方」的部落格作者，專門發佈眼睛健康保健的匯集與實驗文章，也包含他親自嘗試與練習的成果，而其中一則實驗整理了幾位仍然維持良好視力的實驗者，對於平常視力保健的經驗以及護眼操的測試，「大多數的人都不知道為什麼自己沒有近視，但在詳細詢問他們的日常用眼習慣後，發現他們的確都遵守著：放鬆、怡動、匯視。而且讓我驚訝的是，大家都非常注意"眼睛疲勞要放鬆"，且其中竟然還搭配著「護眼操」。而整理研究中都有提到護眼操實際上對實驗者的作用是「協助眼睛放鬆」，藉此減緩視力惡化，此外，這種活動肢體的護眼律動操，並不只是定時操作，而是當自己感受到眼睛不適時就應該隨時操作，才能真正讓眼睛保持在良好的狀態(改善視力的良方, 2015a)。除了律動操以外，中醫師葉明憲也提供了一種穴位按摩方式，「針對睛明、陽白、攢竹、絲竹空等穴位進行按摩舒緩，首先，將手掌搓熱後，將雙眼蓋住，並將手掌邊緣貼住鼻樑，身體坐正往後仰且調整呼吸，透過手掌溫度溫潤眼睛，這時眼球可四處轉動，再利用中指、食指併攏按摩穴位，並可配合按摩頸項的風池穴，增強視神經的功能。」(ETtoday 東森新聞雲, 2015b)。由以上兩則建議可知，護眼律動操對於視力的幫助主要在於「維持」以及「紓壓」，降低眼睛的負擔就更加可以控制視力等眼睛健康，而穴位按摩則是按摩平常可能不會被刺激的神經與肌肉組織，進而提昇眼睛的靈敏度。

而目前有一項國內外都在進行測試，多數使用者可以感受到視力改善的放鬆運動「貝茲法 Long Swing」(Oxenfeld, 2014)，這是一種自然療法，由於人在刻意

放鬆身體時，眼周的肌肉通常很不容易隨之放鬆，因此貝茲醫生透過實驗研究提出認為十分有效的「貝茲放鬆法」。其方法是強調藉由約十分鐘的「全身肢體擺動」，讓眼部肌肉達到有效的放鬆，甚至這樣的擺動也是可以有效讓肩頸及腰部的放鬆，對全身的壓力釋放都是十分有助益的。透過長時間的紓緩，能放鬆人體腦部，藉此調節太過旺盛的交感神經，也可以達到舒眠的效果，而睡眠通常也是現代人讓眼睛擁有最常休息時間的期間，因此這樣全身放鬆的睡眠，更可以讓眼睛維持在最佳狀態(改善視力的良方, 2015c)。同時貝茲醫生也提供了最佳的眼球轉動方法，稱之為貝茲三原則，這讓多數的測試者在一個月多的嘗試中，視力獲得了一些微的改善，「貝茲醫生告訴我們，完美視力者的視物方式，是隨時隨地都同時遵守著三原則：放鬆、怡動、匯視。」(改善視力的良方, 2015b)，而實際上，擁有良好視力的人，眼球轉動是非常靈活的，相對於視力較差者，視力不良的人眼球實際上是久久才轉動一次的，因此掌握「貝茲三原則」可以逐漸培養出良好靈活的眼球肌肉，久而久之則可以透過這樣的練習，逐漸讓視力得到改善(Oliver, 2013)。

#### 結論：

整理以上資訊，我們可以發現除了不要過度使用 3C 產品可以維持視力之外，透過正確的方法可以放鬆眼部肌肉，這樣真正深層的放鬆，雖然對於視力恢復的效果是因人而異，但是對於眼睛保健的效果是必然的，整體而言也可以大幅減輕「看」造成的負擔。

而更重要的是，這樣的方法並不是立竿見影，因此也需要長時間訓練，養成成為生活中的習慣，即使每天只是抓出一點點的空檔做放鬆活動，也是可以讓眼睛更加明亮的。

#### 參考文獻：

ETtoday 東森新聞雲. (2015a). 國中小視力大調查 教育部：近兩年不良率下降.

Retrieved from <http://www.ettoday.net/news/20151026/586091.htm>

Y14

ETtoday 東森新聞雲. (2015b). 疏緩眼睛壓力 勤做穴位護眼操. Retrieved from  
<http://www.ettoday.net/news/20150308/473884.htm>

Oliver, M. I. (2013). Relearning to See-Improve Your Eyesight Naturally! by Thomas R. Quackenbush. Retrieved from  
<https://www.youtube.com/watch?v=Wy7666JJBO0>

Oxenfeld, N. (2014). Bates Method 101: The Long Swing. Retrieved from  
<https://www.youtube.com/watch?v=7agJ9lxSHEw>

中國時報. (2012). 打破護眼操的迷思. Retrieved from  
[http://fgps.tc.edu.tw/school/pub/print\\_msg.php?id=414](http://fgps.tc.edu.tw/school/pub/print_msg.php?id=414)

改善視力的良方. (2015a). 完美視力者的現身說法--和你想的不一樣. Retrieved  
from <http://glassesbye.blogspot.tw/2015/02/blog-post.html>

改善視力的良方. (2015b). 改善視力你一定要學會的眼球轉動方式--眼球靈活度.  
Retrieved from [http://glassesbye.blogspot.tw/2015/03/blog-post\\_23.html](http://glassesbye.blogspot.tw/2015/03/blog-post_23.html)

改善視力的良方. (2015c). 貝茲法 Long Swing-- 簡單有效的放鬆運動. Retrieved  
from <http://glassesbye.blogspot.tw/2015/05/long-swing.html>

教育部. (2009). 愛 EYE 元氣護眼操時間. Retrieved from  
<http://www.spps.tp.edu.tw/eyehtml/eye.htm>

衛生福利部國民健康署. (2007). 近視歷年流行病學調查結果. Retrieved from  
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=200712250418&parentid=200712250086>