



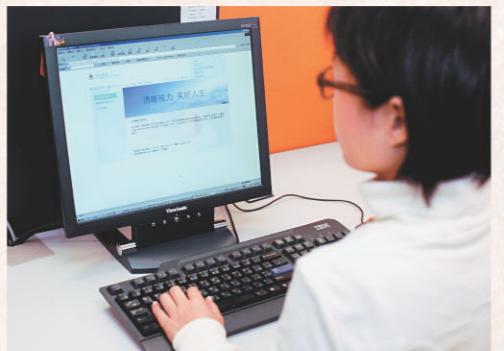
### 加油③遠景可鬆弛



▲對着電腦工作每隔30分鐘，應望遠景放鬆眼球睫狀肌。

吳醫生指出，眼球望近物時，睫狀肌就需要收緊來調節焦距，長時間盯着螢幕，睫狀肌就會持續收緊而過勞，甚至加速退化或有老花可能。而且眼望螢幕時，眼睛眨動次數會較正常少一半，淚水自然分泌大減，眼睛又會因乾涸而疲憊畢露。

「所以電腦應與視線保持一隻手伸直的距離，減低眼球過度『貼近』螢幕。工作每半小時就要望遠景，讓睫狀肌放鬆。還要多眨眼來保持眼睛濕潤，如果眼乾情況嚴重，就要按專科醫生指示，用人造淚水來補充淚液。」吳醫生說。



▲工作間應用強度適中的照明燈，避免眼睛過勞。

### 加油④燈光防過勞

工作環境的燈光太強，亦會促使眼睛過勞。吳醫生解釋，大量強光進入瞳孔，瞳孔就會收窄來調節，持續強光下工作，眼睛當然易累。所以工作環境避免用光線過強的光管或燈泡，最好適中強度的照明燈，還有避免螢幕位置正對窗口，減低反光情況。

### 加油②正坐鬆肌肉



「護眼操」雖能解即時疲勞，但若然使用電腦的坐姿不正確，眼睛肌肉仍會繃緊。吳醫生說，人體肌肉連成一體，互相影響，上身向前傾斜，甚至與電腦「面貼面」，背肌拉扯肩頸肌肉，繼而拉扯面部肌肉，當然就包括眼部附近的肌肉，因此坐姿不正確同樣促使眼睛疲倦。

「背靠座椅及修正坐姿後，背部、肩頸及面部肌肉就會陸續放鬆，減少眼睛附近肌肉的疲勞。」吳醫生說。

▲背靠椅背，視線與電腦保持一隻手長距離，腳可踏「小子」來保持正確姿勢及放鬆肌肉。



### 加油①按壓解疲倦

雖然沒有正式統計，證明「護眼操」為眼睛保健的真正功效，但吳醫生表示按壓眼部附近的肌肉，的確能即時放鬆繃緊的肌肉，暫時解去疲倦感。

「當我們專注電腦螢幕時，除了頸肩肌肉會僵硬外，臉部及眼部附近的肌肉同樣會繃緊，因此按摩眼部附近肌肉的『護眼操』就能有助放鬆肌肉，原理就像身體按摩一樣。」吳醫生指，「護眼操」有四個動作，每個動作約做八至十下，感疲勞或有需要時就可以做。



輕合雙眼，利用兩手拇指指紋面，輕輕揉壓眉頭與眼角內的眼眶角位，其他四指分開及彎曲輕按前額位；



#### 第2式 挤眉心

閉上雙眼，用食指與拇指指紋面按住鼻翼兩側的面珠上，輕輕揉搓及上下按擠；



#### 第3式 揉面珠

閉上雙眼，屈曲四指似拳頭，用兩拇指指紋面按住太陽穴，食指指骨內側輕刮上下眼眶；



#### 第4式 按太陽穴

閉上雙眼，屈曲四指似拳頭，用兩拇指指紋面按住太陽穴，食指指骨內側輕刮上下眼眶。

上班族每天對着電腦近八小時，在長期使用下為眼睛帶來的不適有增無減。

在無法擺脫電腦的大前提下，我們應學懂如何在工作間保護眼睛，今期就由眼科專科醫生吳彤幫大家的靈魂之窗加油。



病症？

「電腦視覺綜合症應該指一切因過度使用電腦而引起的眼睛『不適感』，而非醫學上的解釋，因此使用電腦時只要感眼睛疲倦，就應該尋找方法紓緩不適。」眼科專科醫生吳彤說。以下，就由她 大家四招眼睛加油法。

相

信不少香港人，試過每日眼令頸緊脛痛，最直接的傷害還有一雙定定的對着電腦工作，不但

眼睛，因此衍生出「電腦視覺綜合症」這一個疾病說法，究竟醫學上有沒有此

# 眼睛加油站