林乃慧

拯救智慧型手機老花眼,避免頭痛、乾眼症、肩膀僵硬,以及憂鬱症!



索書號：416.766 / 4534 / 2017

條碼號：C138587

荒井宏幸作 /健行文化出版 / 2017【民106】

ISBN：978-986-94307-1-5

智慧型手機老花眼正如其名，就是過度使用智慧型手機所產生的眼睛問題，近年罹患此病的人數遽增，算是一種現代文明病。此書的作者是一位眼科專科醫師，因有感於智慧型手機老花眼症狀的患者至門診求診的數量急遽增加，基於使命感，於是提筆撰寫此書。

「老花眼」是每個人都得面對的眼睛老化現象，但新型老花眼持續蔓延至「常常使用手機的人」，這些非老花族群的人卻產生與老花眼類似的症狀。造成智慧型手機老花眼的原因是因為過度使用眼睛對焦功能的睫狀肌，讓眼睛過度疲勞產生調節功能的問題。

而電視、電腦、手機，哪個最傷眼睛呢？答案是，手機！因為眼睛與手機螢幕的距離最近。智慧型手機老花眼還可能會造成頭痛、肩膀僵硬等症狀，因為長時間使用手機，維持相同姿勢，而影響血液循環；此外，眼睛周圍有與肩膀相連的神經，過度使用睫狀肌則會讓肩頸的肌肉收縮，產生僵硬或疼痛，症狀惡化的話，還會使側頭肌收縮，引發頭痛。患有智慧型手機老花眼的人，眉間也較易產生皺紋，面容疲憊及顯老。導致智慧型手機老花眼的三大惡習包括：搭車使用手機、走路使用手機及躺著使用手機，可說是無論什麼狀況，都無法離開手機。

請下定決心，從今天起改變那些使用手機的不好習慣，試著實踐與手機的正確相處之道，一定可以幫助你找回健康的視力，例如：眼睛與手機螢幕維持30-40公分的距離、眼睛稍微向下的角度最適合觀看手機螢幕，螢幕的亮度不要調過高、善用智慧型手機語音導覽和震動的功能等。作者更提到如果要快速治好智慧型手機老花眼，最實在的做法就是挑戰手機排毒(手機斷食)，三天不看手機。如何成功進行三日手機排毒，有興趣的讀者可以翻看本書第82頁說明，作者有祕訣傳授唷！

那平日應該如何保健我們的眼睛呢？第三章有提供十項眼睛保健介紹，例如：閉上雙眼五分鐘、四十度熱敷、正確使用眼藥水、眼睛穴道按摩、優質睡眠、看招牌做運動、擺放護眼用的綠色植物、攝取維生素C、補充葉黃素和蝦青素等。

眼睛是大腦的入口，清楚的視覺訊息會讓大腦獲得元氣，人人都知道眼睛的重要性，但卻往往對眼睛的健康不太在意，希望透過此書具體的介紹，讓讀者可以意識到智慧型手機老花眼的風險，進而能改善使用手機的習慣，遠離智慧型手機老花眼的症狀，讓自己擁有更好的生活。