

說明如何保護眼睛

作者：劉曦澄

班別：六愛



眼睛是「靈魂之窗」，別讓霧霾蒙住它的清澈。不少大學研究發現香港學童近視問題日益嚴重，那我們應該如何保護眼睛呢？

第一，小童每天戶外兩小時，可減慢近視加深速度約三成。美國眼科學會研究指出，戶外活動對控制近視有幫助。陽光下光度一千尼特以上才能有效控制近視，而一般室內環境亮燈五百尼特。戶外活動除了可讓人望更多遠景、綠色植物及減少看電子屏幕，更重要的是當光度足夠時，會刺激眼球分泌多巴胺，有助減慢眼球拉長速度，以避免近視加深速度和視力模糊。

多巴胺



第二，營造良好環境。確保閱讀或工作環境光線充足，但不要過於刺眼、減少藍光刺激和保持濕潤空氣，以免眼睛乾澀。



第三，定期檢查眼睛，及早發現問題，是保護視力的長遠之策。
香港眼科醫院數據顯示，及早矯正視力，可避免近視加深速度約五成。



第四，著重飲食營養。食用菠菜、玉米、甜椒、綠花椰菜等蔬菜能攝取葉黃素和玉米黃素，這些有助於對抗藍光和自由基；食用胡蘿蔔、地瓜、深綠色蔬菜等能補充維生素A，有助於視網膜健康；食用芭樂、奇異果、草莓、柑橘類水果能補充維生素C，有助於保護水晶體，預防白內障。



總括而言，我們只要每天戶外兩小時、營造良好環境、定期檢查眼睛、著重飲食營養，就可以保護眼睛了。總之，我們應該愛惜和保護我們的「靈魂之窗」，難道我們不應該重視「保護眼睛」這個議題嗎？

