



手機電腦**不離手** **眼睛**加速退化

處於這個資訊科技發達的新世代，我們每天都接觸智能手機、平板電腦。而智能手機螢幕小，得靠近看，耗費眼力。關燈使用手機所射出的光線更直射黃斑點，短距離加上高能量的光源，導致黃斑點受損；尤其用手機收短信、whatsapp等，因白底黑字光線強，又比玩手機遊戲傷害更大。

使用這些電子產品後，眼睛容易乾澀、疲倦，過度勞損。眼疾年輕化漸普及，更有報導揭發，兩歲童玩平板電腦一個月，即有過百度近視；有年輕至30-40歲便出現乾眼症、白內障和黃斑病變，情況令人關注。

看電話少眨眼 易有乾眼症

智能產品對眼睛傷害極大，一來眼睛長時間聚焦於短距離事物，會加深近視、眼球變形；其次，使用智能產品，相比報章書籍更傷害眼睛。專家指出，當我們專心於螢幕，眨眼次數會減少，令眼睛表面水分迅

速蒸發，久了便會出現紅筋、眼珠脹痛，造成乾眼症。此外，智能產品的顯示屏，是由多個極細小的頻繁閃光造成，眼部肌肉需更用力聚焦，肌肉負擔過重，會導致眼睛加速退化，提早出現老花。

保護靈魂之窗 預防眼疾

眼球組織十分脆弱，若眼睛的保養不當，便會大大提升出現黃斑點出血、視網膜脫落、青光眼及白內障等風險，要治理便已經太遲。故此，眼睛保養工作不容忽視，例如減少使用智能產品、多看較遠的景物、閉目養神、或多攝取有益眼睛健康的抗氧化營養，以強化眼睛機能、及抵消眼睛受紫外線、空氣污染等氧化性侵害。

藍莓花青素 護眼之最

藍莓被美國時代雜誌評審為十大營養之一，更是公認的護眼營養。藍莓蘊含豐富抗氧化花青素，能延緩眼球細胞衰老^{1,2}，並促進眼睛感光物質再合成³，從而提升視力。補充藍莓精華更加平衡淚水分泌，減少紅筋、眼乾，舒緩眼睛疲勞。小朋友更應該從小開始吸收藍莓精華，保護發育中的眼睛。研究資料顯示，長期補充藍莓精華，可延緩黃斑病變及白內障出現⁴。若配合深海魚油Omega-3 DHA，效果更相得益彰，Omega-3 DHA除了是視網膜的重要脂肪酸之一，更能鎖緊體內花青素，帶領花青素快速到達眼部，迅速為眼睛充電！

潤目兼護肝 功效事半功倍

另外，從中醫角度分析，眼睛與肝臟有着密切的關係。肝開竅於目，肝虛會使眼睛滋養不足，出現疲倦、眼紅刺痛的現象。因此護理眼睛同時滋補肝臟，攝取如千里眼の木，是日本的珍貴食材，有效維護肝臟健康⁵⁻⁸。選擇市面上蘊含藍莓精華、Omega-3 DHA和千里眼の木の護眼配方，可徹底提升眼部功能，減低眼睛疲勞，預防眼疾。



參考文獻

1. Kolosova et al. Bulletin of Experimental Biology and Medicine 2004;137(3):249-251
2. Fursova et al. Advances in Gerontology 2005;16:76-79.
3. Hiroshi et al. Journal of Agricultural and Food Chemistry 2003;51:3660-3663.
4. Fursova et al. Advances in Gerontology 2005;16:76-79.
5. Sachiko et al. Biological and Pharmaceutical Bulletin 2001;24(10):1145-1148.
6. Fujita et al. Phytochemistry 1995;39(5):1085-1089.

資料提供：

高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過160篇相關之研究論文。