



眼球操有助改善視力？

坊間流傳眼球操可有效改善視力，聲稱不但可以改善近視、弱視、還可改善老花等視力問題！

事實眼球操並沒有改善視力的作用，當轉動眼球向上，做出「反白眼」動作時，眼袋方向的下直肌放鬆，上直肌會拉緊；眼球望向左邊，左眼的外直肌會拉緊，內眼角方向的內直肌會放鬆。其實眼球操只可幫助眼睛睫狀肌放鬆，但無法使已經拉長的眼軸長度變短，也不能改變水晶體的狀況，更不能逆轉老化。

要留意的是，不恰當地進行眼球操，不但無法舒緩，反而會傷及眼睛。深近視患者的視網膜已比正常薄，不停轉動眼球或反白眼會令拉扯力增加，加速視網膜穿孔或脫落。

部分國家或地區盛行教導學童做眼操預防近視，但其實護眼操已證實了沒有控制近視的功效。要保護眼睛應從改善日常生活的習慣開始，才能預防眼睛提早老化。

1) 「20-20-20」法則

避免近距離使用手機及電子產品，使用電子產品每20分鐘，就應該休息20秒，觀望20呎以外的事物。

2) 預防三高

三高指的是：血糖、血壓、血脂，由於眼睛屬於腦神經和心血管系統，心血管一但出問題，有機會令眼部血液速度變慢，容易引發黃斑部病變的相關疾病。

3) 多進行戶外活動

研究已證實多接觸陽光，可以增加眼睛內多巴胺的濃度，預防近視度數增長。建議兒童每週花10到14小時戶外運動可有助預防近視。

4) 日常均衡飲食

提起護眼食物，第一時間想起藍莓。其實維他命A、C、E、葉黃素及玉米黃素都有幫助，食物來源包括紅蘿蔔、木瓜及深綠色蔬菜，如西蘭花、芥蘭等。

