

瘋玩寶可夢眼花

精靈寶可夢手遊正夯，每天抓精靈抓到兩眼昏花、視力越來越差？中醫師提醒，長時間使用 3C 產品容易造成視力受損，玩家們瘋玩寶可夢時，更要注意眼睛保健，多讓眼睛休息，適度攝取維生素 A 豐富的食物或飲用養眼茶飲，預防眼疾的發生。



過度長時間使用 3C 產品，容易造成視力提早老化或受損。

電子化時代更要護眼！3 招預防眼睛過勞

童綜合醫院中醫科中醫師蘇永玄表示，眼疾的產生除了先天性遺傳外，現代人生活普遍依賴及過度長時間使用 3C 產品，因而造成許多視力提早老化或受損的情形。倘若先天不良，後天又失調，眼睛疾病可能很快就會找上門。

所謂「預防勝於治療」，蘇永玄中醫師建議在這個凡事講究電子化的時代，需長時間接觸 3C 產品的民眾，把握 3 個護眼原則，可保護眼睛健康，避免眼睛過勞而提早老化。

1. 多多休息：讓眼睛有足夠的休息時間，少盯電子螢幕，閒暇時應多多看遠處及綠色植物。

2. 飲食多 A：日常飲食多補充紅蘿蔔、綠色蔬菜、魚肝油等富含維生素 A 的食物。

3. 養眼茶飲：可取決明子、菊花、枸杞和黃耆各 3 錢，用 1000c. c. 熱開水沖泡，5 分鐘後撈起藥材，放涼當平時茶飲。若是腸胃不適者，可酌加紅棗或甘草補氣和中，使脾胃舒適。

資訊來源：華人建康網