

漫談眼睛健康

How to Keep My Eyes Healthy

周伯展醫生

香港眼科醫學院院長

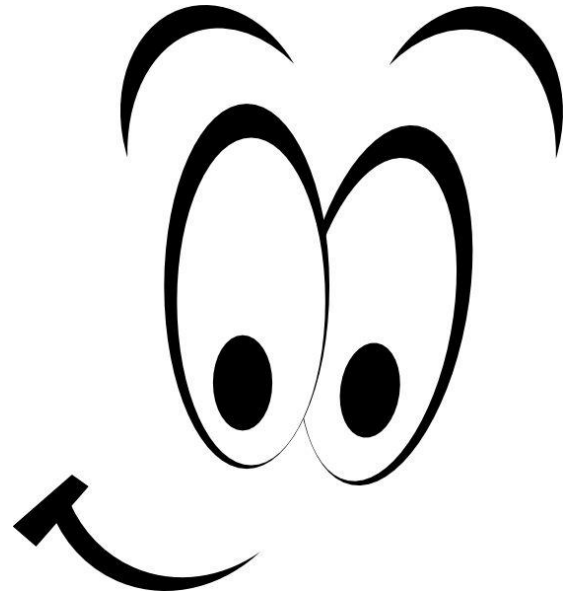
Dr. CHOW Pak Chin

President

The College of Ophthalmologists of
Hong Kong

眼睛是靈魂之窗最重要的器官之一

80% - 90%對外在世界的認知是靠健康的眼睛
及視覺



要眼睛健康必需

1. 身體健康
2. 心理健康
3. 社交健康

身體健康

1. 先天基因
2. 後天環境

後天環境

1. 飲食健康 食物金字塔 三少一多



後天環境

2. 作息健康

三八制

20 – 20 - 20

三八制

八小時睡眠
八小時工作
八小時休閒



20 – 20 – 20

20 分鐘工作



20 秒小息

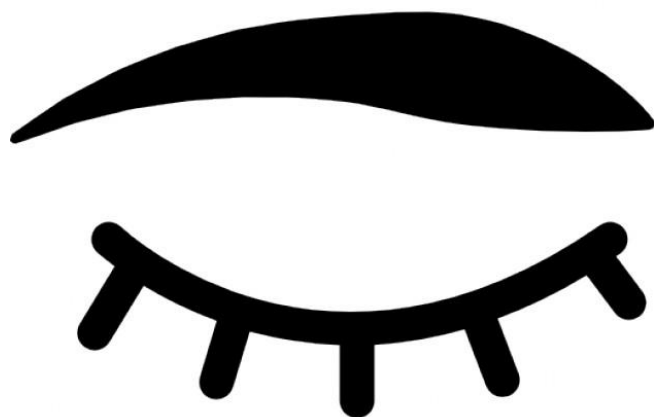
20 呎以外看物件，風景



沒有20 呎

1. 鏡

2. 閉目養神



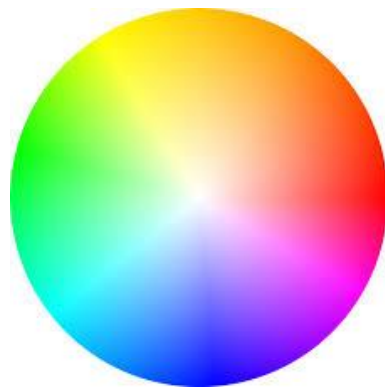
智能用品的問題

1. 光從螢幕來

a. 光度 Brightness

b. 對比 Contrast

c. 顏色 Color



2. 藍光

過多可能損害眼睛

但需要適量天然藍光

3. 細小，高度集中

20 – 20 – 20

4. 吸引力強

無眨眼

B + B



B + B

Blink 眨眼

每五秒

Break 小息

20 - 20 - 20



5. 易攜帶

環境不理想

光線不理想



6. 不穩定

交通工具
行走
電梯



黃金定律

30cm 電話

40cm 平板電腦

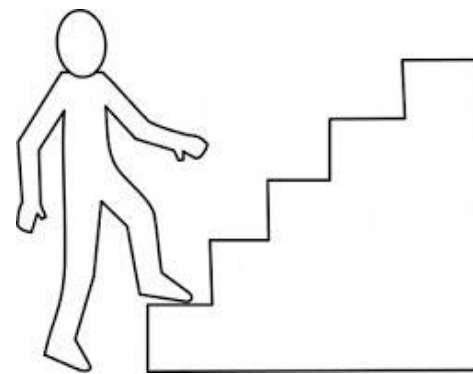
50cm 桌面電腦



作息

1. 每日一萬步

≈2.5小時散步



2. 上三層樓梯

3. 一星期五小時運動



戶外活動可減慢近視加深

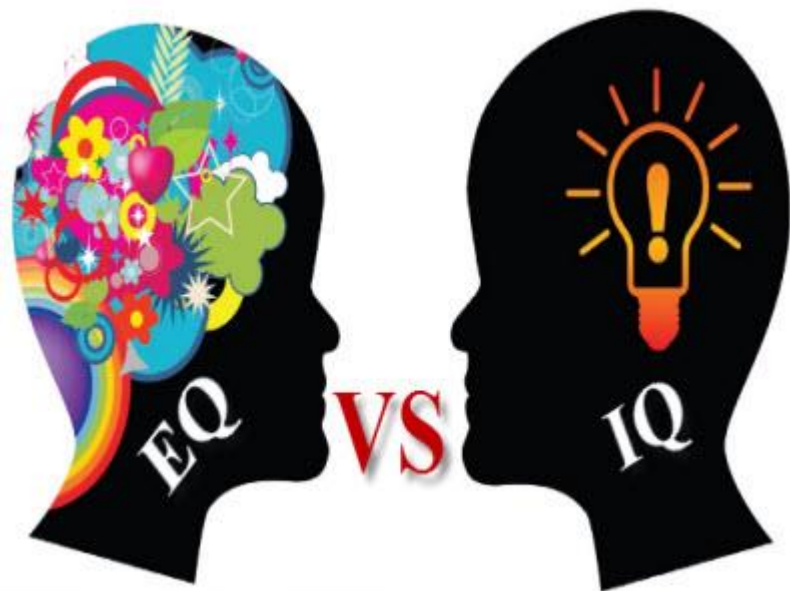


心理健康

IQ

EQ

AQ



社交健康

低頭一族
宅男宅女
隱形人



總結

身，心，社，健康

三少一多

三八制

B + B

20 – 20 – 20

30 – 40 – 50

後語

身，心，社健康才可有好眼睛及視覺

靈魂健康才可有好眼界，眼光

祝大家

身，心，社健康
眼睛明亮

謝謝！