

保護雙眼，考試事半功倍

[發表醫師] :吳建良 醫師(眼科)

[發布日期] :2005/6/6

對於正在為聯考努力不懈的考生來說，眼睛除了是靈魂之窗，此時更是大量資訊密集輸入腦部記憶庫的最主要工具。正確地善用您的雙眼，可以幫助您事半功倍。以下幾點用眼建議，提供給各位考生參考：

適當的照明：

調整燈光以讓雙眼感覺舒適為原則，過亮或過暗的閱讀環境都容易使眼睛疲勞。讀物之印刷宜清晰，字體勿過小。桌面燈光勿直射至眼睛，室內屋頂燈要打開，不要只用一盞孤燈苦戰。

正確的閱讀姿勢：

選用合適的桌椅，椅子宜有椅背提供背部良好的支撐。需要時可加上腰靠使用。坐下時大腿與地板平行，腳平放地板時膝蓋成直角。桌面高度需使您能舒適地在距書本三十五公分左右閱讀。姿勢需端正，不要趴在桌上看書，更不宜躺在床上看書。

配戴適合的眼鏡：

最好暫時停戴隱形眼鏡，因為戴隱形眼鏡較戴眼鏡在閱讀時需較耗力調節，較易疲勞。

而且需耗費您寶貴的時間清潔與保養，萬一在此時有感染或發炎的情形，更是得不償失。

每三十分鐘閱讀休息五分鐘：

休息是爲了走更長的路，最好休息時能凝視遠方(例如遠山綠樹)，可以鬆弛緊張的眼部肌肉。同時利用眼睛休息的時間回想先前閱讀吸收的內容，反芻一下吸收會更好。避免熬夜，眼睛疲勞時最好適度休息，也可以使用熱毛巾或手帕閉眼熱敷，溫度以洗澡水溫度即可，不要太燙。或是以雙手摩擦生熱後用手掌來熱敷眼部。眼部按摩也可嘗試，沿著眼眶周圍作指壓按摩，但是不可按壓眼球本身。

均衡飲食，如有需要可補充維生素，閱讀時多眨眼可避免乾澀疲勞。不可隨意購買眼藥水點用，如果容易感到乾澀，可購買人工淚液點用。若眼睛仍感覺不適，或是有異常眼部疼痛、視力模糊、充血紅腫、畏光流淚等情形，則需至合格的眼科醫師處就診，以免延誤病情。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。