

## PART 2 視力

文 / 李仕元 (中華心靈原力氣功研究發展協會理事長)

很多人誤以為，成年後視力就不再改變，其實長時間用眼不當就會造成視力受損。就像是在顛簸、搖晃較大的捷運或公車上，眼睛為了看清手機上的圖像和字幕，就非常容易造成視覺疲勞。

現在常看到這樣的畫面，在捷運或是公車上，不管有沒有座位，很多人都會掏出手機專心致志地滑弄著。長此以往，就容易有眼睛酸澀，或是看東西有時出現視物模糊等症狀。其實這種現象就是視力衰退了。

### 光線反差過大容易造成視覺疲勞

如果室內光線太強或太弱，會導致螢幕與外界產生強烈的反差，對眼睛造成刺激，容易造成視覺上的疲勞。

尤其千萬別摸黑使用手機。

這就如同上頭所說，因為螢幕與周邊環境的光線明暗反差過大，會增加視覺疲勞，還會造成視力的急速下降，形成近視、遠視、散光或白內障等。

因此提出幾個護眼的建議給長時間玩手机的低頭族：

首先，當然是正本清源的作法，那就是不要在車上或是走路時，盯著手機看。



如果你真的做不到上述的建議時，那就請繼續往下看一看眼睛的按摩及保健操。

第二，這個按摩的方法在網路上已相當紅了，因為舒緩眼睛酸、澀的效果不錯，所以也提供大家參考。

在我們的拇指上有三個相鄰接的穴道分別是明眼、鳳眼、大骨空（大拇指的關節上的三個奇穴，位置在關節的左右兩個頂點與正中間），能夠消除眼睛疲勞。

刺激的方法是，用另一手的拇指和食





指夾住，以拇指的指甲分別對這三個穴道施予刺激，只要以稍微感覺到疼痛程度的力氣來指壓即可。

第三，分享一種眼球運動給大家：將眼睛眺望遠處(至少5公尺之外)，持續幾秒，再看自己的鼻尖，同樣持續幾秒，隨後眺望遠處，再望鼻尖。如此往復，幾分鐘後，能充分舒展眼球晶狀體，緩解眼睛疲勞。

第四，再分享一套簡易的氣功保眼健康操給大家：

#### 【明目式】

先搓熱雙手掌，用空心掌覆蓋眼睛，將眼睛張開，像要把掌心看穿般並意想眼睛明亮或清肝明目。有增進視力，消除眼睛疲勞之功效。

第五，如果有空時再好好的為自己的眼部按摩一下吧！運用下列的七個穴道的按摩，來舒緩眼睛疲勞的症狀。

1、攢竹穴：眉毛內側尾端鼻梁旁凹陷處。（膀胱經）

2、睛明穴：眼睛內側尾端鼻梁旁凹陷處。（膀胱經）



3、魚腰穴：眉毛中點。（奇穴）

4、絲竹空穴：眉毛外側尾端凹陷處。（三焦經）

5、瞳子膠穴：眼睛外側尾端約一指幅凹陷處。（膽經）

6、承泣穴：眼睛正視前方，瞳孔正下，眼球與下眼眶緣之間。（胃經）

7、曲池穴：屈肘時，位於肘橫紋端外側盡頭。（大腸經）

上述各項簡單的按摩方法，在工作中休息片刻、或搭車的空檔，均可自行操作。

畢竟眼睛是我們的靈魂之窗，所以讓我們一起來好好的愛護、寶貝我們的眼睛。

