

# 延後老花，眼睛也要練肌肉

作者：吳佳珍

「用眼過度」幾乎是所有上班族的職業病，隨著年齡增長，除了容易疲勞、乾眼等症狀外，老花眼也是你我不得不面對的殘酷現實。

所謂老花眼，是水晶體因為老化而變硬、失去彈性，造成無法近距離對焦的症狀。不管先前視力再好，也很難逃過這關的考驗。不過，不必太絕望，還是有辦法減緩進入「老花世代」的速度！

首先，自我檢測右表的徵兆，就算只出現「一個」，也可能是眼睛開始老花了。

- ◆ 看書報時，有愈拿愈遠的傾向。
- ◆ 看近物時，會不知不覺眯眼。
- ◆ 在燈光昏暗的餐廳時，菜單常看不清楚。
- ◆ 用手機收信時，會感到閱讀困難。
- ◆ 對於穿針引線等需要近距離對焦的動作，覺得很頭痛。
- ◆ 一拿下近視眼鏡，看文字反而比較輕鬆。

資料來源：《日經大人的 OFF》雜誌

## 每天 5 分鐘，鍛鍊眼部肌肉

怎樣讓老花眼延後上身？《日經大人的 OFF》雜誌綜合專家建議指出，若能在真正進入老花前，針對負責調節水晶體厚度的「睫狀肌」進行肌肉訓練，即能有效減緩老花眼的到來。

### Step 1 促進血液循環

1.每天進行 3 分鐘的眼部及頸部伸展。雙手先放在頭部後方十指交握，肩膀與地板平行。

2.吸氣時維持肩膀高度，上半身轉向右側；臉部與視線也盡量向右看到最極限。身體轉到底後，再吐氣回到正面。同樣動作再往左做一次。

3.肩膀高度不變，一邊吸氣，一邊讓臉部與視線慢慢往下看到最極限，接著再吐氣回到正面。

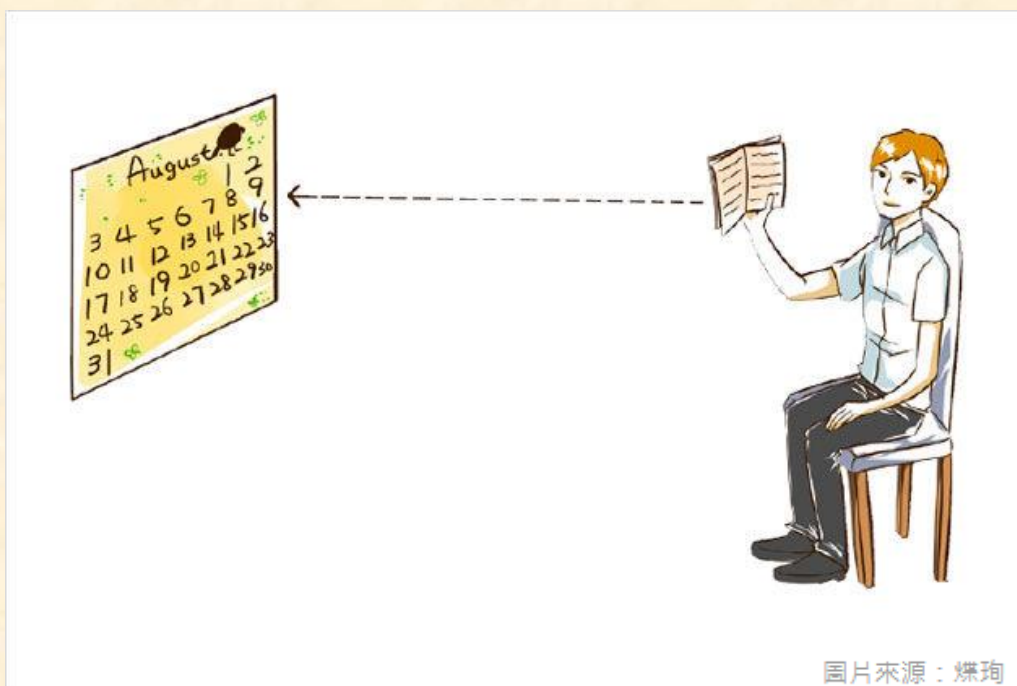
4.同樣動作，吸氣時將頭部往後仰，臉部與視線盡量往上看，接著再吐氣回到正面。

## Step 2 伸展睫狀肌

利用遠近距離交互對焦的伸展方式，舒緩睫狀肌的緊張感。以下動作，建議每天早晚各做 10 次。

1.在距離自己 5 公尺以上的牆壁貼上月曆（有文字），接著再打開一本書放在眼前 10 公分處。

2.雙眼先聚焦在書上 3 秒後，再將視線移至月曆，同樣是聚焦 3 秒。來回重複 10 次。



圖片來源：燦珣

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌/第 168 期

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。