



## 擺脫低頭大作戰



### 【擺脫低頭大作戰】

高科技產品帶來生活上許多的便利，3C 智慧型手機和平板電腦的普遍使用，已經融入我們的工作、娛樂及生活，許多的使用者吃飯時邊玩邊吃；朋友聚會時，各玩各的手機，根本無暇交談或是互動；親子之間也因為智慧型手機和平板電腦，少了互動及交談，更加冷漠。因長時間使用這些科技產品，造就現代「低頭族」，**低頭族指的是智慧型 3C 產品重度使用者**，因長時間使用 3C 產品，造成姿勢無法兼顧，低頭時間一長，容易導致頸椎疾病，如頸椎椎間突出、後頸部肌筋膜炎、頸因性頭痛等，成為新一代的肩頸疼痛族群。也因眼過度，造成視力問題，例如假性近視，眼睛提前老化等問題。這些因科技帶來的負面改變，皆不是我們所樂見的，我們應該好好省思，科技雖帶來便利，但若是造就更多身體上疾病及冷漠的人際關係，我們是否該想想該如何適當及正確使用這些產品，才能擁有健康及快樂的人生。

### 【不讓靈魂之窗哭泣】

智慧型手機日漸普及，讓眼睛產生了「假性近視」成人化，以及「老花眼」年輕化兩大現象，也**容易導致眼睛疲勞、頭痛與慢性疲勞**。失去視力是件悲慘的事，從現在開始一起來保護他吧！**1. 讓眼睛適當休息**：瞳孔在自然狀態下是放大的，瞳孔縮小表示在用力，而光源太強和近距離看東西瞳孔都會縮小，眼睛需要用力。建議在看電腦時，每 30 分鐘至少要休息 5 分鐘，休息時可以轉轉眼球，或者看看遠方，總之不要再盯著電腦看，讓眼睛可以獲得適當的放鬆。**2. 補充眼睛營養**：可以多吃富含維他命 A 的食物，如胡蘿蔔、菠菜、蕃茄、深海魚等，也可以適度攝取枸杞，枸杞被現代醫學證實，含有大量的葉黃素與玉米黃素，足以保護眼睛。**3. 戴上太陽眼鏡**：具防 UV 的太陽眼鏡不可少，陰天外出也要戴太陽眼鏡，眼睛經常接受「紫外線」照射，會引起水晶體中的水分及蛋白質變異，而且只要微量的「紫外線」也足以傷害眼睛。**4. 做做眼操放鬆**：**(1) 用力眨眨你的眼睛**：請先閉眼睛，再把眼睛睜開，睜、閉眼的動作重複做個 5 次左右就行了，眨眼可以避免眼睛過於疲勞和乾燥。**(2) 上下左右轉動眼球**：眼球向右看，保持數秒再回到正中位置，眼球向左看，保持數秒再回到正中位置；眼球向上看，保持數秒再回到正中位置，眼球向下看，保持數秒再回到正中位置；轉動眼球則是為了避免你的眼睛因為盯著電腦太久，造成眼部肌肉僵硬。**(3) 看遠看近調節眼肌**：選一個距離較近的景物，看個 5 秒鐘，再把視線調到距離較遠的景物，瞭望約 5 秒鐘。兩個動作反覆做個幾次即可，眼睛看遠又看近，則是為了調節你的眼部肌肉，讓它恢復彈力。**5. 維持正確的姿勢**：保持身體與腳呈垂直的坐姿，電腦螢幕最好置於眼睛水平以下約 10 至 15 公分，也就是讓眼睛俯視電腦。而螢幕與眼睛的距離至少要保持 60 至 70 公分左右。

### 【頸椎壓力知多少】

理想正確的姿勢應為：從耳朵到肩膀、髖部、膝蓋、腳踝保持一直線。重量往前均衡分配於雙足。如為了看螢幕而不斷把頭向前傾，身體卻沒有同步往前移動，這種不正常的姿勢，會產生力臂效應，會讓頭的重量，越往前伸，頭的重量越重，感覺有 4-10 倍重量，加重對頸椎椎間盤的壓力，即容易造成頸椎病變，因此維持正確姿勢，非常重要。

### 【抬頭動一動】

長用電腦伸展運動 資料來源：職業安全健康局

- 眼部運動**  
眼球順時針方向轉動，分 8 個位置停動，每個位置停 3 秒；然後逆時針方向轉，每個位置停 5 秒
- 肩膊轉動**  
雙肩向前轉一圈，放鬆；然後向後轉一圈，放鬆。重複 2 次
- 頸部伸展**  
頭側向左邊，停 5 秒；然後側向右邊，停 5 秒；頭部前傾，停 5 秒。重複 2 次，腰須挺直
- 前臂伸展**  
左手向前伸直，手掌向上屈，右手捉住左手手指，輕力向後拗，停 5 秒；然後手掌向下屈，右手捉住左手手背，停 5 秒；交換手再做。左右手各做 2 次
- 腰背運動**  
雙手互扣，盡量向上伸展，停 5 秒；向左伸展，停 5 秒；再向右伸展，停 5 秒。重複 2 次
- 提腿運動**  
身體緊貼椅背，一條腿向前伸直提起，停 5 秒，再放鬆；另一腿重複動作。左右各做 2 次



參考資料：全民健康基金 [http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=592&Itemid=20](http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=592&Itemid=20)  
大紀元醫療保健 <http://www.epochtimes.com/b5/12/7/30/n3647405.htm>