



此外掛程式不支援

本期摘要

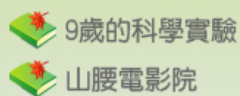
NEW 校園焦點

陽明訊息

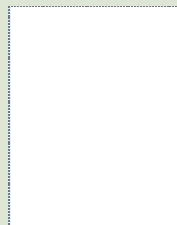
課輔部落格

捐款芳名錄

副刊專欄



相簿集錦



發行人：吳妍華
總編輯：王瑞瑤
執行編輯：劉祐佑
網頁設計：賴彥甫

【焦點新聞】2008年

NEW 校園焦點

2008年ESI論文統計：陽明大學教師平均論文數居台灣之冠

班呼響透神農坡之夜 校友陳厚全感性分享「真知力行·行醫天下」醫療生涯

● 現正收看 ● 聽陳克華醫師趣談「護眼一生」

全校師生座談會 拉近師生距離

聽陳克華醫師趣談「護眼一生」

「您是否整天面對電腦，不知不覺中電腦已經吃掉您的視力，讓我們一起搶救『惡』視力，為眼睛點一盞光明燈吧！」

不知道是否被衛保組這一句宣導標語所撼動，或是受陳克華醫師的名聲所吸引，4月29日中午在二教樓的222教室，前來聆聽陳醫師「護眼一生」專題演講的人非常之踴躍。

陳醫師以豐富的肢體語言、活潑的談話風格，伴隨著條理分明的演說內容與節奏，很輕易的便凝聚起大家的注意力。

他從嬰幼兒時期的視力發育開始一直談到老年人的視力衰退，大略分成幾個階段來說明人在一生中大概會遭遇到的眼睛的問題。

嬰幼兒時期的視力發育與保健很重要，尤其在學齡前三至六歲間的幼童，家長一定要帶去作視力檢查，及早發現假性近視和弱視的問題，才能在黃金時間及時診治。

陳醫師笑說，很多父母都不願意孩子帶眼鏡，「因為這樣我的孩子就不像小公主、小王子了」，但他呼籲家長建立正確的觀念，那就是「眼鏡是用來幫助視力的」，千萬不要因為怕孩子不像小公主而錯失了最佳的視力矯正時機。

「上了小學以後面對課業的壓力，開始產生近視。」陳醫師說，高三的學生95%都有近視；「近視是大家很關心的問題，但是截至目前為止，還沒有任何方法可以克制它。」至於坊間風行的視力恢復中心、眼球操、各式各樣的運動，或是前一陣子引發角膜潰爛的角膜塑形鏡片等等，其實都沒有效果。

陳醫師提醒大家入眠時，臥室盡量保持黑暗，不要開小夜燈。這是根據人體的生活規律和環境因素對近視的影響所提出的建議。

在愛美的青少年時期，陳醫師說了許多配戴隱形眼鏡應注意的清潔與保養方法，「如果無法



護眼講座



老師不忘再三叮嚀大家眼睛保養的重要

確實的清潔隱形眼鏡，寧可多花一點錢買每日拋」。同時不要因為捨不得而擅自延長使用期限，這樣會對眼睛造成傷害。

到了大學和上班的階段，因為每天長時間面對電腦螢幕，很自然的就會罹患乾眼症。陳醫師說，他曾經和陽明的老師合作過一個實驗，調查陽明的學生乾眼症的情況。實驗結果發現過去60歲以上的老人才會得乾眼症，現在從實驗的角度來看，碩士班、博士班的學生都有乾眼症了。

「乾眼症？點眼藥水就好啦！」這是一般人最直接的反應，然而陳醫師憂心的是瓶裝眼藥水中所含的微量防腐劑，在長期頻繁的使用下，仍舊會對視力造成不良的影響。充足的睡眠和規律的作息可以降低乾眼症的症狀，不過這對許多夜間工作者而言，似乎成為一種不可能的夢想。

四十歲以後的老花眼、五六十歲開始的飛蚊症、高齡者常有的白內障、青光眼、黃斑部退化等等，陳醫師也詳細的從生理圖解到飲食營養予以解說。講談結束後，陳醫師貼心的預留相當長的時間讓聽眾發問，讓所有關切自己視力保健的聽眾，都獲得了寶貴而實用的資訊。

原本單純是為了搶救「惡」視力而聽這堂課的人，因為這短短的九十分鐘，對人生的「視野」有了更完整而且健康的「看」法。

< 採訪報導 / 秘書室 >

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[⊙\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

陽明電子報
YMNEWS

[● 關於電子報](#)

[● 訂閱電子報](#)

[● 聯絡編輯小組](#)

[● 友站連結](#)

[● 上期電子報](#)

Copyright (c) 2008 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED

國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載