

如何保護自己的「靈魂之窗」

— 漫談「智慧型手機」對眼睛可能之傷害

施敏 教授

國立交通大學電機學院

談到「閱讀」書籍或報章雜誌，首先就會想到視力。如果視力不佳，則閱讀起來就十分困難。但最近七年來全人類(尤其年輕人)的視力在急速退化！因之特別提出警告，期望大家要好好保護自己的「靈魂之窗」。

七年來全人類視力退化的主要原因，是受「智慧型手機」的影響。自 2007 年第一台「智慧型手機」問世以來，全球(尤其年輕人)為之瘋狂。但這種手機對眼睛有相當大傷害之可能性，比如：

1. **白內障 (Cataract)**：由於「智慧型手機」中 LED 光線含有紫外線，長期近距離看螢幕將導致白內障，嚴重影響視力。
2. **視網膜剝離 (retina detachment)**：由於手機是用掃描方式顯示影像，長期連續使用易使視網膜過度疲勞，進而剝離。如及時(24 小時以內)診治，則不致失明。但視網膜已弱化，20 年後仍有再度剝離而失明之可能。
3. **老花眼 (Hyperopia, or far - sightedness)**：由於智慧型手機之螢幕面積不大(4"~6")，因之字體影像較小，長期連續使用會損害眼球彈性，而導致老花眼。一般人要到 50 歲左右才戴老花眼鏡，過度使用「智慧型手機」會年紀輕輕就要戴老花眼鏡才能閱讀。

除了以上對「靈魂之窗」可能帶來相當大傷害外，過度使用也會導致**頸部及肩胛骨骼受損**(低頭過度)，**中風**(一位 24 歲年輕人天天熬夜看手機，半年後中風 —(自由時報 2014.4.8)，**大近視**(國小二年級近視已超過 1000 度)，以及**記憶衰退**等等(聯合報 2014.5.3)。

因之，建議對「智慧型手機」除了其電話功能外，應有**適度之使用**，比如每次最多使用**10~15 分鐘**，每天使用不超過**2~3 次**為宜，以保護自己的「靈魂之窗」。否則年紀輕輕已變成「弱視族」或「盲人」，將使生活品質大受影響，當然也就無法享受「閱讀」之樂趣矣！

附註：關於 ipad，雖然其螢幕較大，但用來看書時間一定很長，因之其對眼睛會有類似之傷害，使用時也不宜過度。