**護眼做錯更傷眼！醫師傳授放鬆3招讓眼睛消除疲勞**

 眼睛會累，表示肌肉在累，我們使用眼睛一整天之後會感到疲倦，可能來自2種原因，第一種是因為眼睛缺乏營養、氧氣、充滿髒污，會變得乾澀、癢、紅；而另一種則是來自眼睛肌肉過度使用，產生酸澀、疲勞的感覺。

 眼睛可以分為眼球，還有操控眼球的肌肉。眼球需要保持透明，才能讓光線在視網膜上投影出清晰的景象，所以需要大量的養分、氧氣，同時也要時時代謝掉廢物，才能維持晶瀅透亮的狀態；這部分就需要透過眨眼來讓眼睛有充足的淚水協助代謝，也才不會覺得紅、癢、乾。

 而眼睛可以看遠看近、上下左右，是藉由6條睫狀肌來進行調節，如果肌肉使用過度，跟我們手腳的肌肉痠痛一樣，眼睛也會覺得酸澀、疲勞；所以長庚醫院眼科部視網膜科主任黃奕修說，透過肌肉放鬆，也能讓眼睛恢復到舒服的狀態。

 眼球是非常脆弱的器官，四周都需要骨頭來保護，如果按摩眼球，很容易讓薄薄的視網膜剝離，造成失明的風險，所以還是建議不要亂按眼球；如果真的想按，就按眼睛四周就好。

 對症下藥讓眼睛放鬆的3招

一、**眨眼**：眼睛缺乏淚水的時候會變得乾澀，而會缺乏淚水，有一個很重要的原因就是「忘記眨眼」，因為眨眼可以刺激淚水分泌，在眼球上形成一層薄薄的保護膜；但我們在「近距離」使用眼睛的時候，肌肉必須用力，所以會因為過度集中精神用力而忘記眨眼，造成淚水分泌減少。所以在用眼的時候，別忘記要提醒自己眨眼，正常來說，每分鐘要眨12次左右，**平均5秒眨一次**，有意識的控制自己眨眼的次數，不但可以製造足夠的淚水，同時也可以讓眼睛肌肉放鬆。
二、**每30分鐘看遠10分鐘**：當我們久坐之後站起來，肌肉一定會覺得麻麻的，而「看遠」就像是久坐的人改變姿勢，肌肉就不會再覺得被壓迫到不舒服。因為看遠的時候，眼睛肌肉反而是放鬆的狀態，看近的時候才需要用力，所以用眼30分鐘之後，可以起來望遠，至少看向3公尺外的物體，讓眼睛有初步的放鬆。
三、**眼睛用力閉上再放鬆**：如果用力握緊拳頭，再突然放鬆，肌肉的放鬆程度會比直接放鬆來得高。而眼睛也是這樣，用力閉上之後再放鬆，可以讓緊繃的睫狀肌真正的放鬆。