

捕捉小精靈後遺症

最近手機遊戲 **Pokémon GO** 在全球引起熱潮，香港亦已開通，在街上，隨時會見到玩家拿着手機到處找尋小精靈的蹤跡。然而虛擬與現實的結合，除了帶給玩家新穎的遊戲體驗外，也帶來了許多負面影響，例如健康問題。**Dolly** 自從迷上了這款遊戲後，眼睛也跟着遭殃。

Dolly 問：「我最近迷上新出的手機遊戲。這幾天發現眼睛出現一些狀況，經常覺得很乾且癢，請問這是什麼原因？」我答：「其實你所患的是乾眼症，該病常見症狀有眼珠乾澀，甚至有癢、痠、黏、燒灼感、異物感和眼睛疲累等。現代人多長期盯着手機或電腦，是許多慢性眼疾的主因。」

久視傷血

「當過度用眼時會耗損相當多的氣血與能量，中醫有『久視傷血』的說法，此『血』泛指滋潤營養身體組織的重要物質。當用眼過度，大量物資與能量被消耗在視力上，相對較不重要的淚腺預算就被縮減。且眼睛過度運轉所產生的代謝廢物也會堆積在眼球周圍，阻礙營養物資的輸入，導致眼睛乾澀、疲累。」

「現代人用眼的同時，還多兼用腦（如看着螢幕思考）。從中醫角度來看，腦由『腎水』所滋養，『腎水』是基礎的營養物資，作為發育、生長、生殖的原料，例如腦神經細胞就要靠『腎水』滋養。而過度用腦會耗掉大量的基礎物資，繼而令身體的氣血虛弱和腎水不足。」

Dolly 問：「我身邊也有很多朋友在玩，請問除了眼乾之外，玩這種手機遊戲還有其他什麼危害？」

我答：「經常玩手機容易引起的症狀有：**1.易形成眉宇紋和魚尾紋**：由於手機屏幕細其字體也小，要想看清圖案和字體往往要把眼睛閉成一條線狀，閉眼時會牽動額部和眼角肌肉。如長時間做半閉眼動作就容易形成眉宇紋和魚尾紋而使人面容變得蒼老。**2.易發生脊椎和部分關節病變**：玩手機的姿態除頭要向前傾和雙手握着並向上平抬外，還有坐姿（包括正坐、側坐等）、臥姿（包括仰臥、俯臥、側臥、半臥等）、站姿、蹲姿等各種不同的姿態。因此，如果長時間維持這些姿式玩手機，相關部位和人體脊椎（尤其是頸椎）就會受到強制性影響，相應的關節腔、關節囊及其韌帶就會發生炎性改變，令脊椎椎體發生病理變化，使人體結構移

位，經絡堵塞，提早衰退。3.易形成雙下巴和面部色斑：玩手機往往是頭向前傾，前傾時其面部肌肉和下頷肌肉下垂。如長時間維持此動作，其肌肉下垂過度就會形成了雙下巴；另外，大多數手機屏幕是彩屏，會發出五顏六色的光線（輻射線）。如長時間近距離地照射面部，面部皮膚便會發生不同程度的色素改變而形成面部的色斑。」

本草醫藥坊