

• 少曬太陽 東亞學童近視多

刊載於刺絡針醫學期刊的一項澳洲研究指出，東亞地區大城的中學畢業生之所以9成都近視，原因並非基因或過於重視讀書，而是花太多時間窩在室內看書、打電動與看電視，以致眼睛缺乏日照所致。不過，對於曬太陽有助預防近視的論點，國內醫生認為值得商榷，關鍵應該是從事戶外活動。

據信日照能刺激人體分泌多巴胺，而多巴胺濃度高看似有助於避免眼球伸長。眼睛前後軸伸長就造成近視。該研究領導人、澳洲國立大學研究人員摩根指出，顯然日光刺激人體分泌多巴胺，進而避免近視。

日光刺激人體分泌多巴胺，摩根說，東亞學童近視率高的原因在於環境——重視教育與缺乏戶外日照，而非基因。

新加坡小學生平均9成近視，每天在戶外的時間僅30分；相較之下，澳洲孩童平均每天在戶外的時間有3小時、其中歐洲裔孩童的近視比率僅1成。摩根說，東亞學生上學時間長，放學後就回家做功課，這些事本身就會對眼球造成壓力，但若能每天在日光下待2、3小時平衡一下，便有助於視力健康。

台醫界：關鍵是戶外活動

對曬太陽能夠預防近視的說法，台北市立聯合醫院眼科主任蔡景耀表示，戶外活動是保護眼睛的因子，長時間近距離閱讀則是危險因子。

