

晶所蘊含的訊息。書中舉了一些很有趣的例子，當水看到「愛與感謝」的字樣時，會呈現出完美的六角形結晶狀態；而當看到「混蛋」字樣時，則形成扭曲醜陋的模樣。再想像一下當水聽到音樂時，又會是什麼樣的形貌？書中提到當水聽到貝多芬的音樂時，結晶璀璨亮麗，而聽到重金屬音樂時，水結晶竟然變得凌亂不堪。這使我不禁想到基督徒吃飯之前的飯前禱告，是不是也有相同的功效？除了感謝上帝的恩賜之外，其實米飯也可以呈現出最佳的質感，對食用者的健康才是有益的呢！不過這也只是我的聯想罷了。整本書中最引人入勝的，其實正是那些美麗的水結晶圖片，不管書中所言是否屬實，至少光看這些圖片就已經讓人覺得值回票價了。

生活筆記

小心！電腦視覺症候群！

中文系校友 賴曉萱

御書房外

張廷玉：「高公公。」

高勿庸：「唉喲，這不是張大人嗎？您的眼睛是怎麼了？怎麼紅得像什麼似的！」

張廷玉：「多謝關心，等會去同仁堂買瓶眼藥水就好了，沒什麼大礙的。皇上在裡邊嗎？」

高勿庸：「皇上在裡邊。唉，今天也不知道是怎麼回事兒，皇上的眼睛也是又紅又腫的，現在正派人去傳太醫呢！」

×

×

×

御書房中

張廷玉：「微臣參見皇上。」

雍正：「起來吧，衛臣啊，你的眼睛怎麼也同朕一個樣呢？朕已經派人去傳太醫了，你啊，也順便讓太醫看看吧。」

張廷玉：「謝皇上恩典。」

經過一番檢查

凌國康：「皇上，您和張大人得的是『電腦視覺症候群』。」

雍正：「電腦視覺症候群？」

凌國康：「就是指眼睛因為長時間使用電腦而引起的症狀的總稱。皇上，

您要減少使用電腦的時間啊！」

雍正：「怪了！凌國康！在推行網路化之前，摺子也是這麼多，爲什麼朕的眼睛就沒這麼痛過！」

凌國康：「啓稟皇上，那是因爲從前的摺子是手寫的，是平面、不動的；推行網路化後，摺子全都變成了電子郵件，而電腦螢幕則是由許多小光點，而且是非連續性畫面所組成的，眼睛在閃爍頻繁的螢幕前不容易聚焦，因此，眼睛會更容易疲勞。」

凌國康：「此外，因爲電腦螢幕是一個鏡面，本身也會發光再加上光源的照射，又會造成反光，觀看電腦也就變得更爲吃力了。」

雍正：「那，『電腦視覺症候群』還有些什麼症狀？」

凌國康：「回皇上的話，除了有眼睛乾澀、酸痛之外，像眼睛疲勞、頭痛、雙影像視覺(也就是出現兩個影像)、覺得螢幕影像模糊、眼睛腫痛甚至發炎，這些都是『電腦視覺症候群』的症候。」

雍正：「哦，你說說看，爲什麼會有這些症狀的產生？」

凌國康：「眼睛會『酸』是因爲近距離看電腦，眼睛會『澀』則是因爲乾燥。『酸』會造成眼睛疲勞，甚而引起神經疲勞，這也就是爲什麼電腦看久了會頭痛的原因。『澀』的部分，則是因爲眼睛太過專注在電腦上，造成眨眼次數減少，淚液快速蒸發。此外，在濕度低的環境下，淚液也會加速蒸發，假使眼睛失去了應有的水份，久而久之，就容易出現『慢性結膜炎』或『乾眼症』的病症。」

凌國康：「特別是現在皇宮內都安裝有空調系統，您和張大人戴的又是隱形眼鏡，微臣只有四個字可以形容--『雪上加霜』！」

雍正：「什麼！爲什麼？」

凌國康：「有空調的地方空氣會比較乾燥。而乾燥不但會造成眼睛缺氧、發紅，缺乏淚液滋潤的眼睛也會因無法殺菌。這正是造成後天性『乾眼症』的主要原因，如果您疏忽了它而不去治療，眼睛就會發炎。」

雍正：「那如果朕給眼睛補充水份，像是生理食鹽水之類的是不是就會比較好啊？」

凌國康：「不是這樣的，皇上。人體有自然的反射動作，當眼睛很乾燥時會自然分泌淚液。如果你太常補充水份的話，反而會使分泌淚液這項自然反射機制減弱。」

凌國康：「而且，人工淚液或是生理食鹽水通常含有防腐劑，對眼睛不大好，非不得已使用這些東西的時候，也要選不含防腐劑的才行。」

雍正：「可，可每天都有這麼多的奏摺，朕不看的話，要怎麼辦？」

凌國康：「是，微臣以為，只要皇上和張大人在使用電腦時遵守幾條事項，再吃幾帖藥，眼睛就不會這般疼痛了。」

凌國康：「第一，眼睛要適當的休息：瞳孔在自然狀態下是放大的，瞳孔縮小表示在用力，而光源太強和近距離看東西時瞳孔都會縮小，眼睛需要用力。因此，皇上在看電腦時，每30分鐘至少要休息5分鐘，休息時可以轉轉眼球，或者看看遠方，總之不要再盯著電腦看，讓眼睛可以獲得適當的放鬆。」

凌國康：「第二，合適的電腦工作環境：但因為電腦本身就是發光體，所以不要讓光源直接照射在螢幕上，以避免反光。還有，電腦螢幕不宜調的太亮，這樣比較能減少眼睛的負擔。」

凌國康：「第三，正確的姿勢：使用電腦時要保持身體與腳呈垂直的坐姿，電腦螢幕最好置於眼睛水平以下約10至15公分，也就是讓眼睛俯視電腦。而螢幕與眼睛的距離，14吋螢幕至少要保持60公分左右，如果是15吋螢幕則最好有70公分的距離。」

凌國康：「第四，配戴合適之眼鏡：微臣認為，足夠的度數是為輔助看清楚景物。但是，使用電腦時是近距離的，因此度數超過200度的人，最好能配戴比原來度數略低約150度的眼鏡；如果是沒有近視的人，與電腦保持的距離最好比正常再遠一點。」

凌國康：「第五，補充眼睛營養：可以多吃富含維他命A的食物，如胡蘿蔔、菠菜、蕃茄等，或是泡一杯枸杞菊花茶來喝，都是很好的。」

凌國康：「第六，電腦加裝護目鏡：雖然目前電腦輻射已經降至最低，但是如果是每天必須在電腦前工作超過8小時，還是選配一個護鏡以隔離螢幕的輻射，仍是對眼睛比較好的作法。」

凌國康：「除此之外，『放風箏』和『看電影』都是對眼睛只有幫助沒有傷害的娛樂。」

雍正：「什麼？放風箏！看電影！」

雍正：「這放風箏因為是遠距離看事物，這點朕還想的到。但是，看電影呢？不是會更花眼睛嗎？」

凌國康：「是因爲『暗視』的效果。看電影時室內的燈全都關閉，此時瞳孔是放大的，再加上電影螢幕很大，若能坐在中後排，與螢幕有一點距離的位置最好，這樣看起電影來眼睛會很舒服，因此微臣建議，皇上不妨在休假時多到電影院看電影。」

凌國康：「臣家中還有一套專門保養眼睛的養生術，改日抄了，再獻給皇上。」

雍正：「嗯，你說的很好。張廷玉！」

張廷玉：「臣在！」

雍正：「凌國康說的話你都記住了嗎？」

張廷玉：「回皇上，都記住了。」

雍正：「好！你即刻擬一道旨！朕要公告天下，叫天下的百姓都這樣做！」

張廷玉：「是，臣遵旨。」

×

×

×

附凌國康的眼睛保健術：

上下左右轉動眼球

1. 眼球向右看，保持數秒。
2. 再回到正中位置。
3. 眼球向左看，保持數秒。
4. 再回到正中位置。
1. 眼球向上看，保持數秒。
2. 再回到正中位置。
3. 眼球向下看，保持數秒。
4. 再回到正中位置。

遮遮掩掩按摩眼球

1. 閉上眼睛，雙手稍微用力蓋住眼球。
2. 大約過3秒鐘左右，再將雙手拿開。

毛巾眼睛保健法

1. 毛巾浸熱水後擰乾，敷在眼睛上數秒。
2. 毛巾浸冷水後擰乾，敷在眼睛上，每日一次即可。

看遠看近調節眼肌

1. 選一個距離較近的景物，看個5秒鐘。
2. 再把視線調到距離較遠的景物，瞭望約5秒鐘。兩個動作反覆做個

幾次即可。

眨眼可以避免眼睛過於疲勞和乾燥，而轉動眼球則是為了避免眼睛因為盯著電腦太久，造成眼部肌肉僵硬；雙手遮眼可以按摩眼球，讓眼睛鬆弛舒適(不過做這個動作前要記得先洗洗手)；用毛巾冷、熱敷眼睛則可以促進眼球血液循環，消除疲勞，而且還可消除黑眼圈；至於讓眼睛看遠又看近，則是為了調節眼部肌肉，讓它恢復彈力！

本文參考張朝凱醫師的網路文章，出自國家網路醫院的文章網址

<http://www.webhospital.org.tw/>

朱門裡的世界---看「謝偉碧個展」

期刊組 施麗珠

在刺骨寒風中，凝凍的空氣加上微雨，令人不由自主的縮緊脖子，直打哆嗦。在通往東海別墅的小徑上，不經意地望向右邊一片的相思林，只見一棵棵的相思樹昂首挺立，茂盛的樹林，像極了畫家謝偉碧的作品--「樹林」，再仔細觀察那一棵棵的相思樹，還真像一個個的人不規則的站立在那片樹林中。在如此嚴寒的天氣下，見到光禿禿的樹身，再看看自己身上裹著厚厚的冬衣，更體會出大自然的頑強，以不變應萬變之姿挑戰周遭惡劣的環境。

從偉碧的作品--「樹林」，回想在 2004 年的新春假期裡，天氣雖然極冷，喜歡參與藝文活動的觀眾，並不因此而卻步，台中市文化局所舉辦的各項展覽活動，都可見到扶老攜幼的人潮，絡繹不絕的來此沾染文化氣息，偉碧油畫素材的探討「發現一個---」的個展，也是其中一項。

偉碧的個展由入口的「朱門」，開啓整個展覽的內容，所見到的都是生活中周遭的景物，從「椅子」、「礦工的救生包」、「號誌燈」、「細」(牆壁)、「出讓房間」(男廁所)、「窗戶」、「絲襪」、「蟬」、「烤鴨」、「台灣名產」(檳榔)、「玫瑰花」、「仙人掌」、「樹林」，到「情色飛舞」(正在跳舞的身影)、速寫的人體及「台灣情」(主題是檳榔西施，此圖是 2002 年第 26 屆全國油畫展金牌獎的作品)等等。有些寫實的作品，如：「蟬」、「出讓房間」裡的開關、「朱門」裡的門環，都畫得栩栩如生，非常立體，雖然是靜止的畫面，虛虛實實的穿插在其它幾張抽象畫中，就像是攝影鏡頭忽近忽遠的轉動著，令人有意外的想像空間，由畫面往外延展開來，有如置身於實景中的錯