

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

如何保持好視力

(本文曾刊載於二零零八年十二月十五日大公報 A22 版)

當你 70 或 80 歲，甚至 90 歲時，都依然保持 20/20 的好視力，你相信有可能嗎？許多人對此消息都感到驚訝，原因不難理解。想想看，你身邊剛過 40 歲的朋友們，有多少已經視力急劇退化並向你抱怨過無數次？

視力退化是身體開始“老化”的第一個預兆。然而，許多情況完全是可以避免的。在這篇文章中，你會學到如何防止視力減退以及保護您珍貴的視力。

為什麼你的視力會隨年齡增長而退化？

當你 40 歲以後，你會突然發現以下情況竟然是常事：

- 您的電腦或電視螢幕上的字變得模糊及難以閱讀；
- 如果沒有眼鏡或朋友的幫助，你就會看不清報紙，菜單，或電話簿上你所需的資料；
- 有人向你展示你家人或朋友的照片，而你如果不戴眼鏡，就根本看不清照片上的各人的面部；
- 閱讀字體較小的書籍與雜誌，經常令你頭痛不已；
- 你不再參加音樂會、聚會或其他夜間活動，只因爲你覺得在夜間開車太可怕；

到底發生了什麼事？是什麼使你本來完美的 20/20 視力衰退到如此地步？

大部分的視力衰退是你的眼睛用自然的方式告訴你它們缺乏所需的營養。簡而言之，如果你在日常飲食中沒有攝入適當的營養，你的眼睛真的會“餓死”。你的身體需要攝取特定的營養以保持良好的視力。

如果你不儘快提供所需的營養，你很快就會發現自己會患上：

- 白內障——日曬及污染帶來的自由基（free radical）會使細胞產生改變並可能導致白內障；
- 黃斑惡化——血流量減少、缺氧、吸煙，甚至暴露在陽光下，都會使眼睛的黃斑惡化；
- 結膜炎及其他眼部感染——會產生更嚴重的損害；
- 眼部衰老——衰老的細胞需要營養才能正常再生；
- 眼部肌肉無力——肌肉細胞由于得不到足够的營養以供再生，而逐漸變得衰老及脆弱；

每年有 180 萬美國人正式被診斷爲盲人，你想冒這個風險嗎？

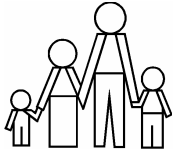
如何阻止視力隨年齡增長而退化！

事實上，你可以採取以下方法保護你的視力以及改善眼部健康：

- 吃富含抗氧化劑、維生素和礦物質的食物；
- 拋棄有害的生活方式，例如吸煙、飲酒過量、高脂肪或高糖飲食，或者長期處於壓力下；

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

- 發展及堅持良好的衛生習慣，例如多做眼部運動、規律的運動、健康的飲食及減輕眼部疲勞；
- 食用營養補充劑以增進身體抗氧化能力及營養水平

你的眼睛同你身體的任何其他部分一樣，也需要定期的護理及營養。

科學研究發現了 18 種可維持視力高峰狀態必需的營養。這 18 種營養如同一道天然的保護屏，既保護你的眼睛避免受到自由基的攻擊，又可幫助健康細胞取代老化細胞，還能幫助修復、恢復及維持敏銳視力所需的一切！

18 種幫助你保持好視力的營養！

- 葉黃素 (Lutein)，維生素 C 和維生素 E——可幫助你提升抵禦許多視力問題的能力！
- 藍莓 (Bilberry) ——可提高你的夜視能力！
- 番茄紅素 (Lycopene)、N-乙酰半胱氨酸 (n-acetyl-cysteine) 及牛磺酸 (Taurine) ——這些都是強大的抗氧化劑，可幫助清除會損害健康眼部細胞的自由基；
- 維生素 A ——有助於改善視力下降、重影、眼睛乾燥及眼部感染等症狀！
- 鋅 ——有助於給你的視覺神經提供養分！

另外還有 9 種營養成份，包括維生素 B6、硒 (selenium)、銅 (copper)、玉米黃質 (zeaxanthin)、新維生素 E (tocotrienols 生育三烯酚)、銀杏 (ginkgo biloba)，小米草提取物 (eyebright extract) 及接骨木提取物 (elderberry extract)。以上的這 18 種營養只要按正確的劑量攝取，都有利于眼部健康，而且還可保證你一生的視力都像鷹眼一般犀利！

袁大明 Dr. Alexander Yuan

大康自然健康中心主診醫生

美國新大學學士、加拿大脊骨神經科，自然療法學院畢業

美國、印度同類療法文憑，中醫證書

脊骨神經科，自然療法，同類療法，表列中醫生

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.