

# 2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 大專/社會組 科學文章表單

<b>文章題目：</b> 抗藍光鏡片到底有沒有用？
<b>文章內容：</b> ( 限 500 字~1,500 字 )
<p>首先說明藍光是什麼？藍光是可見光的光譜中能量最高的光，為波長 400 到 500 奈米單位的光線。藍光最常出現在 3C 產品的螢幕光線。因為藍光可以直達眼睛的黃斑部，長期讓暴露在藍光底下會使眼睛產生病變。</p> <p>濾藍光鏡片可以阻擋部分藍光，減少藍光穿透鏡片進入眼睛，以達到保護眼睛的功能。濾藍光鏡片可分為兩種，在鏡片染上可以吸收藍光的色層，帶有深淺不一的黃色、綠色或橘色。(可直接吸收藍光，效果較好)，以及在鏡片鍍上一層特殊反射膜，讓部分藍光反射出去，產生濾藍光的效果，看起來有一層淺淺的藍色反光。(外觀因為鏡片呈現透明而較美觀，雙眼看到的景象較不會有色差情況)。</p> <p>濾藍光眼鏡可以降低造成的傷害，這樣就能夠持續工作，也毋須移開視線，非常方便。</p> <p>不過，美國眼科學會的系統性文獻回顧指出，濾藍光眼鏡的效果有限，幾乎是沒有效果可言。</p> <p>日本眼科學會、日本眼科醫會、日本近視學會、日本弱視斜視學會、日本小兒眼科學會及日本視覺矯正師協會等 6 大協會，甚至公布孩童使用濾藍光眼鏡不但毫無效果，還會對大腦及身體發育產生不良影響。看來，還是別太依賴濾藍光眼鏡，多讓眼睛休息才是最實在的護眼方式。</p> <p>正確地使用眼睛，看電腦、電視和書要每 30 - 60 分鐘就做短暫休息。</p>
<b>參考資料</b>
<p><a href="https://tw.news.yahoo.com/%E6%BF%BE%E8%97%8D%E5%85%89%E7%9C%BC%E9%8F%A1%E6%9C%89%E7%94%A8%E5%97%8E-%E6%8C%91%E9%81%B8%E9%A6%96%E9%87%8D%E9%80%991%E9%BB%9E-010022010.html">https://tw.news.yahoo.com/%E6%BF%BE%E8%97%8D%E5%85%89%E7%9C%BC%E9%8F%A1%E6%9C%89%E7%94%A8%E5%97%8E-%E6%8C%91%E9%81%B8%E9%A6%96%E9%87%8D%E9%80%991%E9%BB%9E-010022010.html</a></p> <p><a href="https://health.udn.com/health/story/5970/5729018">https://health.udn.com/health/story/5970/5729018</a></p> <p><a href="https://www.newswan.com.tw/zh-TW/faq.htm">https://www.newswan.com.tw/zh-TW/faq.htm</a></p> <p><a href="https://mindduo.benq.com/blue-light-prevention/">https://mindduo.benq.com/blue-light-prevention/</a></p> <p><a href="https://www.eyemall.com.tw/Home/BlueLight">https://www.eyemall.com.tw/Home/BlueLight</a></p> <p><a href="https://www.commonhealth.com.tw/article/85996">https://www.commonhealth.com.tw/article/85996</a></p> <p><a href="https://www.books.com.tw/products/0010913587">https://www.books.com.tw/products/0010913587</a></p>