

开着小夜灯狂刷手机有多伤眼？

医生提醒：这些行为不可取

记者 郭蕊 通讯员 郭兆瑞
济南报道

蓝光干扰睡眠 小夜灯不是“防护盾”

“很多人觉得开了小夜灯，就能抵消手机蓝光的危害，其实这是一个误区。”黄超解释，手机屏幕释放的400-450纳米短波长蓝光，在黑暗环境中更容易穿透瞳孔，直接抑制褪黑素分泌，进而干扰睡眠节律。即便开了小夜灯，若手机亮度远高于环境光，比如夜间模式亮度仍超过50%，蓝光对生物钟的干扰依然存在，可能导致入睡困难、睡眠质量下降。

小夜灯的摆放和亮度选择，直接影响眼部健康。黄超指出，黑暗中开小夜灯时，环境光与手机屏幕亮度差异较大，会让瞳孔反复收缩扩张以适应光线变化。“长期如此容易导致调节性眼疲劳，出现眼睛酸胀、视物模糊等症状，尤其对本身就有视疲劳的人来说，伤害会更明显。”黄超说。

此外，眩光问题也不容忽视。“如果小夜灯位于视野侧方，比如床头灯直接对着眼睛，还可能造成屏幕反光或眩光，增加眼睛对焦负担。”黄超建议，应将环境光源置于手机屏幕同方向，且保持光线柔和均匀，避免直接照射眼睛。



睡前靠在床头刷视频、看手机，再配上一盏小夜灯，成了不少人的“睡前标配”。但这样的习惯真的安全吗？济南市眼科医院（济南市第二人民医院）眼八科（眼内科）副主任医师黄超从科学角度指出，小夜灯虽能提供微弱光线，但若使用不当，反而可能给眼睛带来多重伤害。

近距离用眼 多重伤害找上门

黑暗中玩手机时，人们往往会不自觉地缩短用眼距离，通常小于30厘米，同时眨眼频率会降低50%以上。黄超强调，这种状态叠加环境光不足，对眼睛的伤害会“雪上加霜”。

干眼症：眨眼频率减少，会导致泪液蒸发加速，角膜容易干燥，出现眼睛干涩、有异物感等症状。

暂时性近视：睫状肌持续紧张，会导致调节痉挛，可能出现暂时性视物模糊，长期可能发展为真性近视。

黄斑可能损伤风险：虽然目前尚无直接证据表明，手机蓝光会导致黄斑变性，但动物实验显示，高强度蓝光可能损伤视网膜细胞，长期不当使用仍需警惕。

记牢这几点 降低眼睛受伤害

针对夜间使用小夜灯和手机的问题，黄超给出了具体可操作的建议：

优化光线环境：将小夜灯调整为暖色光（色温<3000K），亮度与手机屏幕接近，建议环境光为屏幕亮度的1/3；避免直接光源照射眼睛，可选择台灯漫反射照明，减少光线刺激。

调整手机设置：开启护眼模式，过滤部分蓝光，将屏幕亮度控制在30%-50%；适当增大字体，减少持续注视小字的时间，降低眼部负担。

养成科学用眼习惯：遵循“20-20-20法则”，每看20分钟手机，远眺20英尺（约6米）外物体20秒；睡前1小时尽量不使用电子设备，若使用，建议佩戴过滤率25%-40%的防蓝光眼镜。

黄超特别提醒，部分人群夜间使用电子产品需格外谨慎。

青少年儿童晶状体透明度高，蓝光穿透性更强，建议完全避免夜间使用电子产品，以免影响视力发育。

干眼症患者除了注意用眼习惯，还可配合人工泪液缓解眼干涩，并保持室内湿度在40%-60%。

近视人群黑暗中用手机，可能加速近视进展，尤其是高度近视者，需严格控制使用时长，最好睡前1小时远离电子设备。

“睡前刷手机本身就不是健康习惯，若再加上小夜灯使用不当，对眼睛的伤害会加倍。”黄超呼吁，尽量养成睡前远离电子设备的习惯，若确实需要使用，务必做好光线调节和用眼防护，让眼睛在夜间也能得到妥善呵护。

如果出现眼睛持续酸胀、干涩、视物模糊等症状，应及时到医院检查。

守护好胰腺，远离“癌王”威胁

记者 刘通 通讯员 谢静
济南报道

胰腺癌 死亡率高、预后差

胰腺是我们体内一座身兼两职的“高级化工厂”，其外分泌功能如同高效化油器，分泌含有多种消化酶的胰液，能将食物中的脂肪、蛋白质和淀粉分解为小分子，助力营养吸收；内分泌功能则像智能血糖调度中心，胰腺内的胰岛细胞群分泌胰岛素和胰高血糖素，精准维持血液中糖分的稳定，一旦胰岛素分泌异常，便可能引发糖尿病或低血糖等问题。

谈及胰腺癌“癌王”称号的由来，展翰翔表示，死亡率高、预后差是其核心原因，胰腺癌的五年生存率长期处于所有常见癌症最低水平，最新数据仅为13%。

其次，胰腺癌早期诊断率极低。胰腺藏于腹腔深处，被胃、肠等器官遮挡，常规体检难以发现早期病变，且其代偿功能强，早期症状隐蔽或无明显症状，易被误认为胃病、腰背痛，多数患者确诊时已至晚期。

此外，胰腺癌大多病情进展快、治疗难度大，且恶性程度高、侵袭性强，易侵犯周围血管



胰腺癌，因高死亡率、早期低诊断率的残酷特性，被冠以“癌王”称号。

近日，山东大学齐鲁医院胰腺外科副主任展翰翔走进《壹问医答》直播间，为大家送上一份实用的胰腺健康守护指南。

神经并发生早期转移，对放疗也不敏感，治疗效果有限。

高度关注“报警信号”

尽管胰腺癌早期信号隐蔽，但并非无迹可寻。展翰翔介绍了需高度警惕的“报警信号”。

第一个是中上腹的腹胀或饱胀不适，这种不适感，常表现为持续性或反复发作的腹部胀满感，尤其在进食后加重，由于症状与普通胃炎、消化不良相似，极易被忽视或误判，是早期胰腺癌漏诊的重要原因。

第二个是消化系统的反常

表现，其中黄疸是较为“硬核”的预警，表现为皮肤、眼白发黄，小便颜色深如浓茶，大便颜色变浅似陶土，且常伴有全身皮肤瘙痒，这是胰头部位肿瘤压迫胆管的典型表现。

不明原因体重下降也需重视，若未刻意减肥，却在一两个月内体重下降明显，属于身体发出的危险信号。血糖异常对中老年人尤为关键，血糖正常者突然确诊糖尿病，或老糖友血糖突然失控，都可能与胰腺病变相关。

高危人群需定期筛查

在预防与筛查环节，展翰翔明确了胰腺癌的高危人群，包括60岁以上中老年人、有胰腺癌家族史者，以及患有胰腺炎、糖尿病、肥胖的人群，而吸烟、长期大量饮酒、高糖高脂的饮食习惯，也是重要风险因素。

他指出，普通人群无需将胰腺癌筛查作为常规体检项目，但40岁以上高危人群需定期筛查，建议包含肿瘤标志物检测、血糖监测，必要时进行增强CT或MRI检查。

那么，如何通过日常行为保护胰腺健康？展教授建议：饮食上增加全谷物、蔬菜、水果、豆类等膳食纤维的摄入，其中十字花科蔬菜是身体健康的“优质守护者”，像西兰花、菜花、羽衣甘蓝这类常见品种，不仅富含维他命C、维他命K及多种矿物质，还含有独特的硫代葡萄糖苷等活性成分，经烹饪后可转化为具有抗氧化、抗炎作用的物质，能帮助减轻胰腺代谢负担，降低细胞异常增殖风险。

其次多吃莓类、胡萝卜等抗氧化食物，推荐富含健康脂肪的地中海饮食，同时避免高糖、高脂肪加工食品和饮料，减少酒精摄入；生活中保持健康体重，通过合理饮食和定期运动（如快走、游泳）控制体重，远离肥胖。

生活课堂

喝苹果水清内热

阴虚火旺人群常有以下表现：口干舌燥、口臭，小便量少发黄、大便干燥，手脚心发热、泛红，睡眠质量差，盗汗，睡着后容易惊醒并且难以再次入睡。

喝苹果水可以清内热，帮你缓解因阴虚火旺引起的不适症状。

制作方法：苹果1个切块，搭配山药4块、胡萝卜8片、红枣5颗，加入适量清水后一起煮水喝。

秋冬季常喝这两款茶

桑葚桑叶茶：桑叶搭配桑葚一起服用，滋阴、养血、抗衰老功效发挥更好。制作方法：取干桑叶、桑葚干各10克放入杯中，用热水冲泡，待桑葚干充分吸收水分后即可饮用，记得把桑葚干一起吃掉。禁忌人群：脾胃虚寒人群、经期女性不宜饮用。

桑叶玉竹枸杞饮：桑叶有助于美白肌肤、降糖降脂，搭配玉竹、枸杞子一起煮开后饮用，有助于滋阴润燥，缓解因秋燥引起的皮肤干燥，还能让你的皮肤更润泽、更通透。

制作方法：桑叶、玉竹、枸杞子各取3克，放入锅中，煮开后稍晾片刻即可饮用。禁忌人群：脾胃虚寒人群、经期女性不宜饮用。

秋冬养脾胃做好4件事

多吃养脾胃的食物：想要通过饮食调理脾胃，核心原则是温、软、淡、熟。莲子、芡实、小米、南瓜、山药、鸡肉、鱼肉、牛肉等食物，对于健脾养胃有一定好处，需要注意的是，在烹饪时，这些食材一定要炖烂，方便消化吸收。

推荐南瓜红薯小米粥，健脾养胃、滋补身体，适合秋冬季进补。制作方法：小米、南瓜、红薯，按照1:1:1的比例，加水煮成粥。

按揉足三里穴：小腿弯曲90度，外膝眼下四指并拢，胫骨外侧一中指处就是足三里穴。顺时针按揉3~5分钟，可健脾益气。

保持心情舒畅：脾胃功能是人体情绪变化的“晴雨表”，若心情悲伤、思虑过度，可能就会伤到脾胃。

作息规律：早睡早起不熬夜，让脾胃在夜晚得到休息。最好在22:00前入睡，最晚不要超过23:00，睡够7~8小时。

起床后养生小动作

早起拉伸：俗话说“筋长一寸，寿长十年”。早上醒来后别着急下床，可以先简单拉伸一下，既能通脉络、活气血，又有助于减少心脑血管疾病发生几率。

具体方法：1.坐在床上伸一伸懒腰；2.双手抓着床头，拉伸3~4次，把身体的筋拉开。

侧身躺吸气呼气：把身体里的浊气排出去，尤其有利于肺部健康。具体方法：1.抱好膝盖；2.低头吸气、抬头呼气，重复3~4次。

双手搓脸：促进身体血液循环，延缓衰老、调畅气血、提神醒脑。具体方法：1.双手横放在脸颊上；2.按太极图方向逆时针搓脸约20秒，以脸颊微微发热为宜。

捏耳朵：耳朵上有很多穴位，比如心穴、肾穴等，每天早上起来后捏一捏耳朵，对全身健康都有好处，可以帮助疏通全身经络、调理五脏六腑。

具体方法：1.用手捏住耳朵；2.从上到下、从里到外将耳朵捏一遍。
据CCTV生活圈