

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。



近距离用眼 多重伤害找上门

黑暗中玩手机时,人们往往会觉得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%。

近视人群黑暗中使用手机,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。

□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

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



神经并发生早期转移,对放化疗也不敏感,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

第二是消化系统的反常

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,不仅富含维生素C、维生素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。