

# 手机最伤眼

我们常用“像爱护眼睛一样”形容对一件东西的珍视,然而,在手机、电脑等电子产品普及的当前,眼睛的健康却常常被忽视。许多人认为,成年之后视力就会稳定,近视的度数也不会增加,然而事实并非如此。手机已成为影响成年人视力健康的罪魁祸首,20岁至30岁的年轻人是使用电子产品的主力军,视力下降成眼科诊室中的常见现象。怎样爱护眼睛,也许你并不真的了解。

本报见习记者 王晓莹 唐园园  
本报记者 陈晓丽

## 成年后近视度数 也会增加

“虽然12至16岁是青少年最容易形成近视的时期,但这并不意味着18岁以上的成年人就不会视力下降。”济南市第二人民医院验光配镜中心主任张文表示,前不久,两名大学生来到他的诊室,一位轻度近视,另一位近视已经近700度,两人都表示,近期即使戴着眼镜看东西也模糊。

近视可以分为先天性近视和后天性近视。先天性近视多数是由于父母双方或一方高度近视,遗传给了孩子;后天近视则是由于不注意用眼卫生,睫状肌出现痉挛后不能缓解造成的。

山东省千佛山医院眼科副主任医师王旭说,已经近视的成年人,如果不注意用眼卫生,特



别是某段时间工作或学习非常繁忙,用眼过度,近视程度可能继续增加,这种情况可能是假性近视,也可能是真性近视。在医院中,医生通常使用眼部药物测试区分真性近视和假性近视,例如散瞳剂,将散瞳剂滴入眼睛后,如果可以使睫状肌的痉挛症状消失,这种近视就是假性近视,如果药物达不到消除痉挛的效果,就是真性近视。

王旭表示,根据眼部的生长发育原理,18岁成年以后眼部发育完成,眼轴不会再变长,屈光度数也趋于稳定,后天近视的度数一般不会增加。不过,病理性近视不论是否成年,眼睛近视的度数都会不断发展,不少病理性近视外观上表现为突眼症,就是摘下眼镜眼球明显外凸。

随着年龄增加,在50岁以

后,眼部晶体会出现膨胀,也会导致一定的近视状态。“一般为3-5年时间,具体时间要看每个人晶体的膨胀程度等。这段时间过后,晶体开始变得混浊,可能发展成为白内障,近视对视力的影响慢慢减弱,白内障的影响则会加强。”王旭说。

## 手机伤眼 甚过电脑

如今,手机已经成为损害眼睛健康的一大原因,影响甚至超过了电脑。

张文说,手机导致了成年人眼镜度数的继续增加,严重者甚至还会造成眼部组织损伤、眼内炎症等病变,何况人们看手机时距离屏幕非常近,一般不超过30厘米,对眼睛造成

伤害也就无可避免了。

另一方面,手机和电脑屏幕分辨率越低,越容易对眼睛造成伤害。同时,手机屏幕不稳定的高度会造成视觉疲劳。“特别是在黑暗时使用手机或电脑,对视力的伤害更大。”王旭说。

此外,电子产品对成年人眼睛的危害还体现在易引起视力疲劳和干眼症,有的患者对着电脑工作半小时,便感觉眼疼、头疼、视力模糊,无法正常工作。

由于工作生活节奏加快,不少成年人精神压力较大,身体各机能容易出现一定程度的下降,导致体质较弱,也会对视力造成一定的影响,“比如发高烧时,眼球会比平时软,如果再大量用眼,可能导致视力迅速下降,所以我们体能较差的时候,更应该尽量避免用眼过度。”张文说。

## 爱眼小建议:

# 视力模糊先区分真假近视再配镜

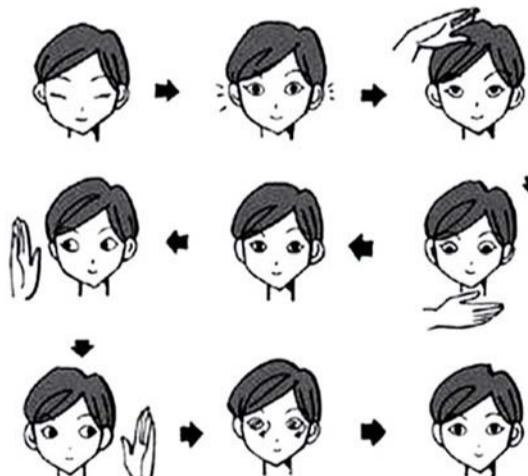
身体累了要睡觉,持续疲劳可能会生病,饿了要补充营养,同理,眼睛累了也需要充足的休息和营养。眼科医生提供了几个爱眼护眼小建议:

### 1 干眼症多吃蔬菜

在日常生活中,可以多吃富含维生素A、B、D的食物,例如胡萝卜、动物肝脏等,这些成分对眼睛角膜的生长发育、视网膜功能等都有好处,如果已患有干眼症,平时要注意多吃绿色蔬菜。

### 2 眼睛和电脑一臂距离

持续看电脑的时间最好不要超过45分钟,持续看手机的时间不超过15分钟;在看电脑或手机时,中途应停下来让眼睛休息一会儿,向远处眺望;上网时旁边可以打开加湿器,同时尽量使电脑屏幕与眼睛保持一臂的距离,眼睛与屏幕上缘齐平,每隔半个小时左右向远处眺望,以缓解眼部疲劳。



### 3 看电脑可戴防蓝光镜片

成年人近视度数加深后是不是该及时更换眼镜呢?

山东中医药大学附属眼科

医院主任医师孙伟说,如果发现自己的近视度数有所增长,不要急于配眼镜,可以先去医院进行眼视光检测,区别近视度数中的真性成分和假性成

分,大部分情况下,由于近期疲劳用眼造成的假性近视,可以通过滴眼药水和视觉调节恢复,如果盲目配镜,就会导致假性近视演变为真性近视。需要知道的是,眼视光检测不是一般的配镜过程,而是完整的疾病诊断过程。

还有些人为了美观不愿意随时戴眼镜。王旭说,如果本身看不清,而眼睛又努力去看清时,就会再次调用眼睛的调节功能,导致视觉疲劳,从而加深度数。

人的一生需要多少副眼镜?眼科医生建议,出门佩戴墨镜,可以减少紫外线对晶状体的伤害,预防白内障;开车佩戴偏光镜,可以减少各种光线对眼睛的刺激,安全行车;看电脑时佩戴防蓝光镜片,可以有效降低老年时黄斑变性的发病率;40岁以上,佩戴抗疲劳镜片预防早老花;45岁以上,佩戴渐进多焦点镜片。

## 链接

# 症状不特别严重不建议点眼药水

很多人眼睛感觉不适时,不去医院做检查,而是直接去药店买瓶眼药水滴。济南市眼科医院眼科主任医师王建荣说,这样做并不科学。

市场上的眼药水按照其成分可分为几种类型:一是抗生素类,主要用于治疗眼部感染;二是激素类,具有抗炎、抗过敏和免疫调节等作用,可用于减轻和治疗干眼、过敏等问题;三

是人工泪液类,即为模仿人体泪液的替代品,能滋润眼睛、缓解眼干症状。

同一种眼部疾病可能有不同的症状表现,同一种症状也可能是不同的疾病,因此,究竟使用何种类型的眼药水,应该听从正规医院医生的建议,生活中如果感到眼睛有明显不适,应及时去医院做检查。

王建荣表示,现在市场上绝大部分眼药水都含有防腐剂,防腐剂容易对眼睛产生刺激,会对眼睛中的结膜杯状细胞造成损伤,如结膜杯状细胞受损的话,就会使眼睛发红、干涩或者疼痛,这样会导致越点眼药水眼睛越干越疼。

因此,专家建议,眼药水使用不宜太频繁。一般而言,对于经常使用电脑的人来说,每天

点眼药水三四次比较合适,没有特别严重症状的话,一般不推荐使用眼药水。

对于市场上常见的宣称可用于缓解和治疗假性近视的眼药水,多位专家均表示不靠谱。近视是由遗传、环境污染、用眼卫生等多方面因素造成的,没有用来预防近视的眼药水,更没有单纯用眼药水就可以治疗近视这一说。(陈晓丽)



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视台协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视台协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

## 年养生 顺应四季养生法(上)

人有万物之灵的尊称,但人也时时刻刻都在受大自然的影响。所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化,四季养生就是顺时养生的精髓。

我们了解了在一天当中怎样养生的方法,那么一年当中我们怎样养生呢?一年四季的养生也同样要掌握三个规律:阴阳消长运行的规律、气机升降的规律、天气地气合开的规律。掌握了这三个规律以后,我们就可以养生长、化收藏、养阴阳、养五脏。“春夏养阳,秋冬养阴”,这是《黄帝内经》里关于四季养生最出名的两句。下面,我们来具体了解一下四季养生的方法。

春夏怎么养阳呢?春天主生发,气生发而阳光开始明媚,万物复苏。《黄帝内经》就告诉我们“无厌于日”,就是不要讨厌阳光,这个时候要夜卧早起,去晒太阳,让我们抒发肝气,让我们的生机和气机随着春气来运转,这就叫做四气调神。所以,春天养生的重点是怎么样把你的肝气和五脏气与春气来合拍、来协调。

春季养生以升发疏畅为特点,我们要注意使体内的阳气渐旺起来。春天的气候促使人血液循环加快,与肝脏的生理机能相关,若肝脏失常,就会出现一系列病症,因而春天宜养肝的道理就在于此。

夏天的时候,万物茂盛,阳气旺盛,这个时候就要充分利用生机来保养我们的身体,来维护我们的生命。夏天重在养心,要多吃一点苦的东西,因为苦入心,对清我们的心火,清我们的热都很好。夏天我们还要多吃一点清暑利湿的东西,比如西瓜、绿豆汤等。关于肉,我们就多吃一点点性寒的、性凉的,比如鸭子肉,而应该少吃一点鸡肉等性温的东西。另外,我们尽量要吃夏天成熟的食品,比如夏天成熟的瓜果和蔬菜。这样吃东西对我们的身心和脾胃都很有好处。

夏天的最后三十天,是养脾的时候,脾主运化,在这个时候我们要养化,就是要把东西煮熟了再吃,而且这个时候,大地要进入到成熟的阶段了,谷子在灌浆了,瓜果差不多也快熟了。这个时候是我们养脾健脾效果最好的时候。

夏季天气下降,地气上升,天地之气相交,人们的情绪应该保持愉快,使气机宣畅,精神外向。如果违背了这个道理,就会损心伤气。还有夏季易大量出汗,又有“汗为心之液”一说,所以心气也最易耗伤。