

前不久的“世界读书日”和近日开幕的以“书香溢京城全民享阅读”为主题的“2015北京书市”，让人们感受到了浓厚的阅读氛围。有关统计显示：我国现在已有6.5亿网民，手机阅读用户超过2亿，平均日阅读时长50分钟。对此，宣武医院眼科专家、孙冉博士指出：阅读时除了思考外，首先要用的是我们的双眼，不论是电子书，还是纸质书，都需要注意阅读环境和适当的时间，这样才有利于呵护好“心灵之窗”——眼睛。



专家告诉您—— 怎样读书更护眼

□特约撰稿人 红岩

孙冉 本期嘉宾

宣武医院眼科专家、博士



过度近距离阅读眼睛会疲劳

孙冉博士谈道：为什么现代人发生近视的特别多，其主要原因与长期从事近距离的工作有关。古代人们的生活主要是打猎，户外活动多，很少有近视。而现代人多近距离工作，对眼睛和视力影响会更大。例如，伏案工作人员、长期使用电脑的人、医生尤其做手术的医生等等。再就是手机、电脑的亮度，不一定适合每个人。长期使用手机、电脑，电子产品的亮度，以及阅读电子书时屏幕色彩的不断变化，可对人的眼睛有一种光线的损伤。但纸质书是自然光线，不容易发生波动的变化，看纸质书翻书页的同时，可以眨眼睛，让眼睛“小休”。而长时间阅读电子书时，眨眼睛次数要少得多，泪液润滑眼睛相对也就少，很容易患上“干眼症”。

用电子产品阅读易毁眼

孙冉博士指出：高科技的使用同样有利有弊，在给人们带来了方便、快捷的同时，也容易导致眼睛疲劳甚至受到损伤。

1、手机伤眼第一位。手机的彩色屏幕小、字体小，与眼睛的距离短，长时间的看手机，使得眼睛处于高度集中的状态下，会产生加倍的疲劳感。

2、iPad对眼睛的伤害是排在手机之后的第二位。用iPad“追剧”，注意力太集中，正常的眨眼次数变少。

3、用电脑时间过长也伤眼。若在电脑上阅读，最好采用电子书水墨屏，对眼睛的刺激要小得多。因它是反射屏。

坏习惯阅读最毁眼

除了上述之外，孙冉博士特别提醒人们：坏的阅读习惯最毁眼。

一是熄灯后玩手机。因关灯看电视或者是看手机，看到的屏幕是忽明忽暗，光线的对比是非常明显，可以造成眼睛疲劳。关灯后，手机屏幕在黑暗中显得特别明亮，近距离观看，高能量直射眼睛，其强光直射眼睛30分钟以上，会造成眼睛黄斑部病变，导致视力急速减退，严重者还会让白内障提早“报到”。因此不提倡睡前躺在床上看书，特别是只开一盏床灯。如果一定要看，最好起来坐正了，但时间一般10—20分钟就足够。如果家里孩子

学习时，即使用的是护眼灯，也要把大灯打开，以减少室内明暗差。

二是乘车玩手机。需要指出的是：车上用手机是一种很普遍的坏习惯。因交通工具在移动，手机肯定会相对移动，不断行进的状态，需不断调整眼部睫状肌来对准焦距，很容易导致视疲劳。

此外，尤其要避免侧躺看书，对眼睛的损伤最大。

护眼需要良好生活习惯

孙冉博士指出：保护眼睛要养成良好的生活习惯和饮食习惯。

1、规律作息，避免疲劳。不长期熬夜、保证充足的睡眠，不要过度疲劳。

2、在饮食方面建议：多吃蔬菜少吃肉。例如：多吃深绿色蔬菜以及胡萝卜、西红柿等，其含有大量的β-胡萝卜素，摄入人体消化后，可以转化成维生素A，胡萝卜素可以维护眼睛和皮肤的健康，改善夜盲症等状况。根据自己的身体状况喝牛奶可以补钙，适当补钙可以增加眼球的硬度，延缓近视的进程。

3、多读纸质书。建议您：不论纸质书还是电子书，都要有一定的时间限制，如：阅读40分钟左右，最好离开办公桌活动10分钟左右，还可多远眺看绿色的植物，有助保护眼睛。有人做过试验：阅读电子书的疲劳大于纸质书。为此建议您：如果条件允许，可多读纸质书，少看电子书，每天累计阅读时间不超过6小时左右为宜。关键还是正确的用眼习惯，也要选择字体适中、印刷清晰、纸张优良的书。

4、眼保健操可以见缝插针经常做。眼保健操可以放松眼睛，让眼睛得到适当的休息，有一定的保护作用。同时还应注意全身的锻炼，不仅增强体质，而且全身的器官都受益。

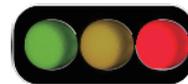
孙冉博士强调：好习惯的养成是一个长期的过程，希望大家要坚持。千万不要过多的依赖眼药水“保健”。因为这种方法虽然是走了“捷径”，但保健方法很“功利”，只能是一时的缓解，过度依赖反而更伤眼睛。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



绿灯



警惕！睫毛过长会伤眼

长而密的睫毛让许多人向往，然而睫毛并非越长越好。研究表明：睫毛“最佳长度”为眼睛宽度的1/3。

过长的睫毛会让眼部更干、蒙尘更多，当睫毛毛长度超过眼睛宽度1/3，眼部水分蒸发率会升高。过长的睫毛毛甚至会影响到眼部健康。



一觉睡到自然醒 常按揉这3个睡眠穴

天气越来越热，有些人经常会感觉心跳异常、失眠多梦、健忘、饭量减少、大便稀溏、身体倦怠无力等症状。中医看来，这些症状属于心脾两虚。因为心主血脉，心藏神；脾主思虑而统血。在我们的身体里，神门穴、太渊穴配足三里，这三个穴位搭配在一起，功能恰恰就相当于归脾汤中的这四位中药。因此按揉这三个穴位可以养心安神助睡眠。



榴莲和酒不能同食

人们吃太多的榴莲之后不宜多饮酒，这是因为在榴莲里的含硫物质。有可能影响酒精的代谢，使人更容易醉酒，并可增加酒精对身体的损害。榴莲中含有硫化氢、乙基硫化物等含硫物质，而这种含硫物质可影响肝脏对酒精的代谢。此外，心脑血管患者不宜吃榴莲，会导致血管阻塞，严重的会有爆血管、中风情况出现，不宜食用。



单侧咀嚼食物 易致脸蛋不对称

生活中还存在着不少养颜的错误做法，你中招了吗？如果用左右两侧的牙齿轮换着咀嚼食物，还是经常轮换着用两侧的牙齿咀嚼食物，可以容易达到一种平衡，使所有牙齿都能得到锻炼和休养，有利于口腔健康。同时，轮换咀嚼能够使得左右两侧的咀嚼肌都能得到锻炼。但是，如果长期单侧咀嚼的直接后果就是左右两侧的脸颊不对称，会造成两边的脸蛋一大一小。



鸡蛋鲜为人知的大功效

多吃鸡蛋眼睛“亮”：鸡蛋在这一点上丝毫不逊色于胡萝卜。很多研究表明，每天都吃鸡蛋的人很少会患白内障。

多吃鸡蛋头发长得快：研究发现，爱吃鸡蛋的人头发长得更快。因为蛋黄中的胆碱有利于促进头发生长。专家建议女性每天要摄入425毫克胆碱，男性为500毫克，而一个鸡蛋中就含有约300毫克胆碱。



教你白醋洗脸的正确方法

用醋水洗脸可以增加皮肤细胞的水分和营养，恢复皮肤的光泽和弹性，可以软化角质层和美白。还能杀菌。不过不要直接用，每天洗脸滴上7-10滴就可以，你皮肤没光泽就多吃点水果哦。

白醋洗脸，每次只需要一小勺即可，不需要放很多白醋进去，这样会对皮肤产生刺激性，造成皮肤越来越薄，容易增长细纹，变干燥。