

网红护眼妙招 到底靠不靠谱



现代生活中,电子屏幕越来越多,男女老幼都成了“视屏族”,方便的同时,视力也在不断下降。于是,网上出现了许多网红护眼产品和妙招。

防蓝光产品是必备的吗?

■非必需品。

防蓝光眼镜、防蓝光手机膜……近年来,各种防蓝光产品兴起,网络上关于防蓝光产品的宣传和科普可谓铺天盖地。但是,目前并没有临床研究表明用了防蓝光产品就一定能让眼睛不近视,或不用防蓝光产品眼睛就一定会受到更大伤害。

其实,无论是电子屏幕还是孩子们日常学习用的书本和办公用品等,其生产标准都有关于防蓝光的相关规定。只要是正规厂家的合格产品,其防蓝光功能就已经达标。这种情况下,没有必要一定加用防蓝光产品。

如果特殊情况需要使用防蓝光产品,一定要注意购买质量过关的产品,千万不要贪图便宜,买的防蓝光产品本身不合格,反而降低清晰度,增加视觉疲劳,对眼睛造成伤害。

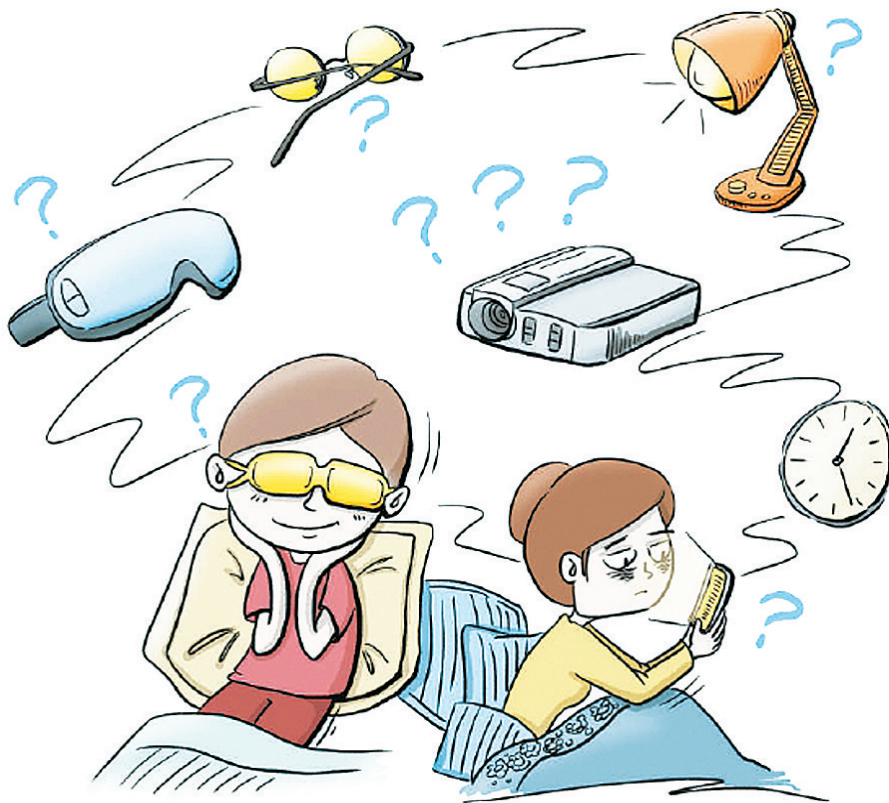


插图 宋溪

绿色手机膜真的更护眼吗?

■绿色本就没有防护作用。

我们经常说,用眼久了,远眺看看大自然的绿色,放松眼睛。这是因为远眺绿色能使得人心情舒畅,从而帮助眼睛放松,并不是绿色能够保护眼睛。

许多人都会把电脑或手机的屏幕调成豆沙绿色,现在又出了“绿色手机膜”,

但是,这些绿色只是显示或叠加在电子屏幕上的,无法从根本上缓解视屏视疲劳。

想要缓解视屏视疲劳,最重要的还是适度用眼,每视屏30分钟至40分钟,休息5分钟至10分钟,做做远眺或活动一下,不要长时间持续视屏。

视频放大看,就不伤眼了?

■适度放大护眼,过犹不及。

当下,网课和动画片分别占据了孩子学习和娱乐的半壁江山。家长希望保护孩子视力,商家们也在绞尽脑汁地提供工具——电视投屏APP、投影仪,还有直接放大屏幕的“手机放大宝”等等。但是,屏幕大了或不直接看电子屏,就真的不伤眼了?

如果屏幕过小或屏幕上的信息过小,放大的观看的确可以让眼睛更轻松。但无论如何

放大,看得久了都会视疲劳。而且,有的屏幕质量一般,投影放大以后画面清晰度下降,不仅会增加疲劳感,而且更伤眼。所以,想要保护眼睛最重要的依然是减少视屏时间,注意保持观看距离。

而且,无论使用什么投屏,一定不要无限放大画面。当画面过大需仰视观看时,眼睛暴露部分会比平视或略低头俯视看屏幕时更多,容易导致眼干,对眼睛伤害更大。

加湿器、热水、蒸汽眼罩是办公室白领护眼三宝?

■非常正确。

办公室长期开空调比较干燥,在这种环境下长时间看电脑容易眼干、视疲劳。加湿器可以调节空气湿度,热水和蒸汽眼罩则可以更直接地作用对眼部定点“加湿”。

我们的眼睛也需要保湿,睑板腺分泌的油脂就有很好的保湿功效。但是,睑板腺的油脂分泌不是特别旺盛,有时还会堵塞。好在睑板腺的熔点只有32°,用热气微微熏蒸或用蒸汽眼罩给眼睛局部加热,就可以促使分泌更多油脂。油脂覆盖到角膜上,我们会感觉眼睛更舒服,也能为眼睛起更好的保湿作用。

所以,大家喝水时不妨在距离热水50厘米的位置让热气熏蒸一会儿眼睛,也可以在休息时使用蒸汽眼罩,促进眼部血液循环和眼睑油脂分泌。

护眼台灯真的能预防儿童近视吗?

■预防儿童近视更需要综合防护。

对儿童视力发育最好的是户外可见光,在家写作业时也要尽量让家里的环境光明亮一些,接近白天的照明度。若亮度不够,可以在书桌上加用护眼台灯。

这个护眼台灯不必有多么强大的高科技护眼功能,主要是光线柔和稳定,亮度适宜,摆放的角度合适,让孩子能在舒适的光线下学习。

当然,要想保护孩子视力,光线不是唯一要注意的。首先要保证日常饮食营养均衡,二要保证户外活动时间,三是减少孩子过度用眼,别给孩子增加过多的额外课业,四要在学习时端正坐姿,做到一尺一寸一拳,五要控制孩子的视屏时间,注意休息。做到以上几点,才能全方位减少孩子的近视进展,给孩子一双明亮的眼睛。

注意保护半月板 一旦损伤难复原

半月板是膝关节间的半月形软骨板,内、外两个半月板分别覆盖于骨上端两髁关节面上,加深了关节面,使股骨和胫骨的内、外髁关节面更适应。但若运动不当,也可能造成半月板损伤。

半月板供血不足 受损伤不易恢复

两个半月板前方有膝横韧带相连。内侧半月板两端间距较大,呈“C”形,边缘与关节囊及内侧副韧带深层相连。外侧半月板两端间距较小,犹如“O”形,不与外侧副韧带相连。半月板加深了胫骨平台的关节窝,也增加了膝关节的稳定性。

但若膝关节半屈曲位小腿外展外旋或内收内旋时,两块半月板滑动不协调,就会使半月板夹在股骨髁和胫骨平台之间,受到急剧的研磨、捻转而撕裂。一旦损伤,半月板可能恢复不佳,因为半月板的内部三分之一并没有充足的血液供应。

关节间隙疼痛响 小心半月板损伤

对半月板损伤的诊断,主要依据病史及临床检查,多数病人有外伤史,患侧关节间隙有固定性疼痛及压痛、肿胀、关节活动时时有清脆的响声等,结合各项检查综合分析,多数能做出正确诊断。

对严重创伤患者,要注意检查有无合并侧副韧带和十字韧带损伤。对晚期病例,还要注意检查是否有继发创伤性关节炎。

膝盖损伤及时就医 不同伤情疗法各异

根据不同时期,半月板损伤可采用不同的治疗原则:

轻微的半月板损伤,应注意静养,不做激烈的运动,等到膝盖肿胀消退后再做一些康复训练;

中老年人膝盖半月板出现损伤一定要及时了解症状,必要的情况下应及时就医,不错过治疗时间。

膝盖半月板损伤后,如果不及时就医处理,损伤部位不愈合,撕裂就会越来越严重,从而导致膝关节软骨磨损加重,使退行性关节炎过早发生。

本版稿件均据《北京晚报》

半月板

