

# 网红护眼妙招 到底靠不靠谱



在生活中，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示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。

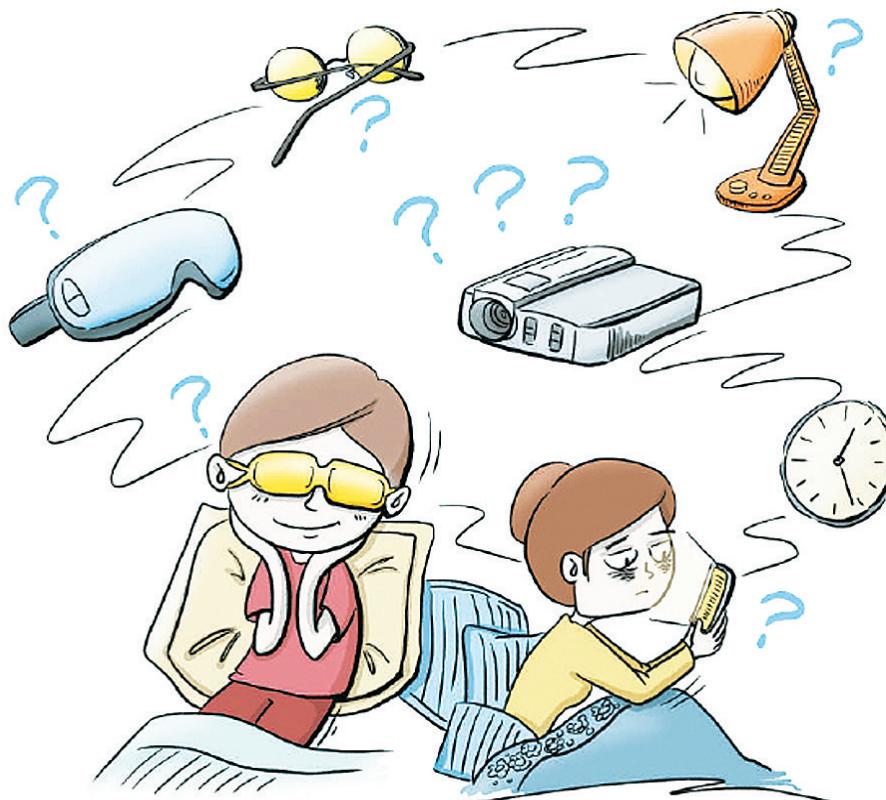


插图 宋溪

## 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，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，就真的不伤眼了吗？

如果屏幕过小或屏幕上的信息过小，放大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，就可以促使其分泌更多油脂。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股骨上端两踝关节面上，加深了关节面，使股骨和胫骨的内、外踝关节面更适应。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踝和胫骨平台之间，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二并没有充足的血液供应。

### 关节间隙疼肿响 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，如果不能及时就医处理，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

