●生活视点

手机防窥膜到底伤不伤眼?

此前,一条“防窥膜伤眼睛”的热搜引发热议。一位网友吐槽自己用了两三个月的防窥膜,逐渐发现眼睛看什么东西都有黑影,觉得自己简直就是“要瞎了”。那么,防窥膜真的伤眼睛吗?此外,我们日常使用手机过程中三个已被坐实的“坑眼”习惯,快来数数你占了几个?

加贴防窥膜 屏幕亮度可降低三成

防窥膜,顾名思义就是防止别人窥屏的手机膜。这种膜对倾斜角度的光透过率极低,而对垂直角度的光透过率高。屏幕只具有正面及侧面30度以内的可视性,而从左右30度以外的侧面,则无法看清屏幕内容。这样能让使用者在垂直方向看清屏幕内容,周围人在倾斜方向则看到黑屏状态,起到了阻挡周边视线的作用,保护了使用者的隐私。随着手机、网络的普及,人们对自身隐私保护意识的提高,防窥膜的应用越来越多。

防窥膜的技术核心是采用了超微细百叶窗光学技术。透过通常的百叶窗,在不同的角度可以观察到不同的景象,当人从正面向窗外看时,可以看到全景;当人从侧面观察时,视线则被百叶窗叶片遮挡。

防窥膜的核心原理就是把百叶窗叶片之间的距离规律性地缩小,应用超细叶片的百叶窗层,使屏幕正视面的光线只受到叶片最窄面积的阻挡,透过率最高,可见度最强。随着角度的倾斜,光线被叶片阻挡的面积变大,透过率则逐渐下降,同时屏幕也逐渐变暗,这样可以有效防止被偷窥。

不少使用过防窥膜的网友反映,贴上防窥膜后,屏幕亮度会下降,需要调亮屏幕亮度才能达到原来的视觉效果。这是因为防窥膜中百叶窗结构的存在,只有部分屏幕发出的光线可以被眼睛接收到,因此光线强度会下降,使用者会发现屏幕亮度比使用前暗。有研究表明,手机屏幕加装防窥结构后亮度降低约33.3%。

或诱发视疲劳 这些眼疾慎贴“膜”

目前还没有关于使用防窥膜是否会对眼睛造成损伤的相关研究,因此防窥膜伤眼的说法缺乏循证医学的证据。

但是,如果屏幕亮度过低,眼睛在看东西时会更加吃力,有可能诱发或加重视疲劳。尤其是长时间用眼时,这种影响会更加明显。使用电子产品时间过长时,眨眼次数低,也很容易导致干眼症的发生,同样造成眼睛酸涩疲劳。因此,使用手机时要根据自己的情况调整到眼睛舒服的亮度,避免长时间用眼。尤其是如果你的眼睛原本就存在干眼症的症状,比如容易干涩、疲劳、迎风流泪等,那就要慎用防窥膜了。

同时,由于使用材料的良莠不齐,质量差的防窥膜对屏幕亮度的影响更大,也可能会影响屏幕的分辨率,建议在购买时选择正规厂家的防窥膜产品。

三个伤眼的用机习惯 很多人都有

连续长时间使用手机 我们的眼睛表面存在一层由眼泪构成的泪膜,它的主要作用就是保持眼球的湿润,避免角膜直接暴露在空气中。眨眼可以使泪膜均匀地分布到眼表,眨眼减少则会导致泪液快速蒸发,泪膜稳定性下降。当我们长时间使用手机时,由于过于“专注”,眨眼的次数会相对减少,泪膜的质和量都会受到影响,从而引起干眼症。泪膜的另一个重要作用就是填平角膜上的一些细小的擦痕,使角膜变得光滑。如果泪膜的质量下降,这时看东西就会变得模糊不清。长时间用眼后看不清东西,但是揉揉眼或者眨眨眼后又能看清了,就可能与泪膜的质量下降引起的干眼症有关。

黑暗环境中用手机 对于有闭角型青光眼风险的人群,黑暗中长时间看手机可能会诱发青光眼发作。青光眼作为全球第二大致盲眼病,是导致不可逆视力丧失和失明的主要原因之一。同时,睡前长时间玩手机也可能会影响褪黑激素的分泌节律,不仅容易精神亢奋,入睡困难,更有可能影响睡眠质量。人体的生物钟位于下丘脑,它会根据周围环境的光线调节我们的睡眠周期和睡眠模式,生物钟的节律与眼睛接收到的短波长蓝光量密切相关。如果我们的身体在夜间暴露在太多的屏幕光之下,身体的生物钟就会被混淆,自然睡眠模式就会被破坏。

边走路边用手机 边走路边用手机时,手机与眼睛间的距离、方位会随时发生变化,周围的环境光线也会变化。同时,手机屏幕上的内容较小,密度较大,为了能看清楚,眼睛需要不停进行调节变动,很容易引起视疲劳。不仅如此,边走边用手机会在很大程度上改变走路姿势,让人步速变慢、步幅变小,而且难以留意障碍物,长期如此不仅会造成眼睛的问题,也会造成颈部和背部出现问题,甚至引发意外事故。

据中国青年报

>>>相关链接

护眼的小妙招赶快学起来

远眺 在日常使用手机的过程中,如何保护眼睛,将伤害尽量降低?可以试试以下方法:连续长时间用眼时,每20分钟向远处(约6米)眺望20秒。在无法避免长时间用眼时,这种方法能让眼睛有一定的休息时间。

合适的环境 首先,要在合适的光线环境下使用手机,太暗或太亮的环境光线容易造成过强的明暗对比从而导致视疲劳。其次,注意屏幕与眼睛间的距离,屏幕不要距离眼睛过近,距离越近越容易产生视疲劳。人眼应该距离电子屏幕对角线距离的4倍以上。简单来说就是距离电脑50厘米以上,距离手机30厘米以上。最后,要尽可能选择大屏幕的电子产品,保持相对远距离地观看,能用投影不用电脑,能用电脑不用手机。

热敷 当已经出现视疲劳症状时,可以通过热敷缓解。用40℃左右的热毛巾,双眼热敷15分钟,通过改善眼部血液循环、改善睑板腺功能,达到缓解视疲劳的作用。如果觉得麻烦,也可利用手掌摩擦生热,再将双手覆盖在眼睛上,同样有缓解疲劳的效果。

●养生保健

这4个饮食习惯纯属给健康“找事”

●早上一杯淡盐水纯属“找事”

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议最好别这样做。尤其是患有高血压病的老年人,更不推荐。

人在夜间睡眠时会消耗水分,也不额外饮水,早晨血黏稠度最高,血压也不稳定,容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高,纯属“找事”。

淡盐水固然有抑菌和补充电解质的作用,但那是在有口腔或咽喉炎症,或者腹泻等特殊的情况下才适宜漱口用或饮用。

早晨最好的饮品是温开水,水温约在40℃左右。这个温度接近人体温度,感受会非常舒服,补水效果更好。

●主食吃太少让人“没劲”

膳食的基础是主食,主食是碳水化合物的主要摄入源,建议三餐都要有主食,但很多人对主食避之不及,这种做法是不科学的。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,产生头晕、心悸、精神不集中等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,人体也会开始燃烧肌肉供能,造成肌肉丧失,时间长了之后,人会变得乏力、没劲。

膳食指南建议一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250-400g,其中全谷物和杂豆类50-150g、薯类50-100g,均为生重。

●喝粥“养胃”可能是给胃“加负”

喝粥有很多益处,但是有几点大家要特别注意一下:

第一,不能餐餐只用粥填饱肚子。有些老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的话能量摄入是不足的,因为一碗粥其中的米可能只有10-20g,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。所以,一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是“干稀搭配”为好——先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜,这样比单纯喝粥更安全。

第三,粥并没有大家想的那么好消化。在进食粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有熬煮浓稠的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来说不是“减负”而是“加负”。这也是为什么一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之后,会有不适的感觉。

如果并非整个机体消化吸收能力下降,而仅是胃部存在不适的话,则不应喝太多粥,不要顿顿依靠喝粥来养胃,可尽量选择易消化吸收的食物,并做到细嚼慢咽,这样更有利于身体健康。

●腊肉、火腿吃着美味却“坏身”

很多人喜欢吃腊肉、火腿等加工肉制品,觉得非常美味。然而,加工肉制品属于一类致癌物,吃越多对身体危害越大。

加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理,在这些过程中常常会产生有害物质。比如熏鱼、熏鸡、熏肉、火腿等食品在加工时利用烟气来熏制,在这个过程中可能会产生致癌物质苯并芘。

腌制肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐,而长期大量摄入亚硝酸盐有致癌的风险。

对于火腿、咸鱼、咸肉、培根、午餐肉、香肠、熏肉等加工肉制品不可经常食用,建议每周不超过1-2次,每次不超过25g。

据人民网

●健康直通车

突发牙病分类应对

遇到各种急性牙病,该如何应对?牙科医生给出建议:

急性牙髓炎、根尖周炎:出现喝冷、热水痛,不吃东西也痛,晚上疼痛加剧,可能是牙髓炎,不及时就诊有可能变成根尖周炎。可服用止痛药应急处理,如症状加重,务必及时就诊,一般行根管治疗。

口腔溃疡:多发于牙龈、口腔黏膜、舌。一旦发生,需避免刺激创面,保持清洁,一周左右能愈合。

急性牙周脓肿:饮食不规律易诱发急症,同时细菌大量积聚,急性牙周脓肿就易出现。可根据个人情况服用甲硝唑、阿莫西林等消炎止痛,有脓包者需及时就医,切开排脓,接受牙周序列治疗。

智齿冠周炎:智齿周围牙龈肿痛,可用甲硝唑、阿莫西林等消炎止痛,用漱口水或淡盐水冲洗肿胀处。

据南京晨报

●营养识堂

踏青季 野菜慎摘慎食

天气回暖,正是踏青好时节,有时不免会被野地里生长的野菜野菌吸引,以致误食有毒野菜野菌中毒的事件时有发生。专家提醒:踏青时,野菜野菌可不能乱吃。

易混淆的毒野菜

马齿苋、蕨菜、香椿、马兰头等,都是春日常见的野菜。但很多毒野菜也混迹其中,难以辨认。毒芹与水芹、黄花草与马兰头、曲菜娘子与曲曲菜(苣荬菜)就极易混淆。

网传方法不可甄别毒蘑菇

银镯可辨毒蘑菇?网传菌类和银器一起煮,银器发黑则有毒,不变则无毒。这种说法并无科学依据,菌类毒素无法与银器等发生指示性化学反应,银器也不会起到吸收毒素的作用。

鲜艳的蘑菇有毒、颜色朴素的无毒?色彩鲜艳的蘑菇往往具有毒性,颜色朴素的蘑菇不一定无毒,比如长得白白净净的鳞柄白毒鹅膏就属于剧毒蘑菇。

表面生虫蚁的蘑菇无毒?有网友认为虫蚁能吃的蘑菇无毒,人也可以食用。其实不然,比如对人有毒的豹斑鹅膏,蛞蝓(鼻涕虫)食用该蘑菇不会中毒。

误食毒野菜、毒蘑菇怎么办

误食毒野菜、毒蘑菇轻则引起头晕、呕吐、腹泻,严重的会损害心脏、肝肾、神经系统等,甚至致死。当发生此类食物中毒时,应立即催吐并及时就医,尽量携带误食的毒菜毒菌样本,便于医生分析病情与对症治疗。

消费提示:

选购野菜要来源可靠。应在正规地方选购来源安全可靠的野菜,选择传统的、本地种植的、具有多年食用历史的野菜,慎重购买新出现或很少见的野菜。

不宜多食用野菜。多数野菜富含草酸,多食易导致肾损伤,且食用野菜重在尝鲜,难以满足人体所有的营养需求,应注重食物的多样性和膳食平衡。

特殊人群不吃或少吃野菜。婴幼儿、孕妇、消化系统存在疾病以及对野菜过敏的人群应该少吃或不吃野菜。

据中经网

(本版配图均来自网络)