

那些经常关灯看手机的人,后来都怎么样? 这4种变化你肯定想不到



经常关灯看手机 可能会对眼睛产生4点危害

我们先来看看,关灯玩手机到底对眼睛有什么不好。

1.出现暂时看不清 主要表现为在黑暗中长时间玩手机后,一只眼睛能看到东西,另一只眼睛暂时看不清了,要过几分钟才能缓过来,这个主要与用手机的习惯和人眼的暗适应有关。

晚上用手机,很多人都习惯于侧躺着用一只眼睛来看,这时如果房间又没开灯,突然关闭手机屏幕,在较黑暗环境中,可能会发觉之前看手机的那只眼睛看不到了,另一只眼睛却可以,其实这是人眼的暗适应。

这是因为我们人眼看东西有两种感光细胞:视锥细胞和视杆细胞。在强光刺激下,视锥细胞立刻可以投入工作,因此从暗处到亮处,我们虽然会觉得刺眼,但是能在瞬间看清物体,这个过程叫明适应。而暗环境下是视杆细胞起作用,它是需要一定的适应时间才能开始工作。

2.引起干眼和视疲劳 有研究表明,很多人在使用电脑1小时后就可能出现视物模糊、眼胀、眼痛等视疲劳症状,并且视疲劳严重程度和使用视频终端的时间显著相关。手机屏幕比电脑更小,看的距离更近,因此用眼负担更重,更容易出现视疲劳。

健康的眼睛,看起来总是黑白分明。其中的黑眼珠其实并不完全黑色,表层是无色透明的角膜,透见下方的虹膜像我们国人大多是深褐色。白眼球是巩膜,巩膜的表面还有一层薄薄的组织叫结膜。

通常结膜上的血管是处于“休眠”状态,不被我们所见。一旦出现感染或其它刺激因素时,“休眠”的血管就会扩张充血,加速新陈代谢,也就是我们能看到的红血丝。熬夜后眼睛红,其实是你的眼睛在提醒你,它很疲劳,要休息。

眼球表面还有一层结构叫泪膜,主要起滋润角膜的作用,长时间盯着手机屏幕看,眼睛不自主会降低眨眼频率,导致泪液蒸发变多,泪膜稳定性下降,就容易出现眼睛干涩、酸胀等干眼和视疲劳症状。

3.导致近视发生和发展 大家都知道,对于儿童来说,过多的近距离用眼会导致睫状肌疲劳,从而增加近视的可能。但其实成年人过多近距离用眼,也有可能

导致近视度数的增加。特别是晚上如果是侧躺着看手机,长时间只使用一只眼睛看,还可能导致这只眼睛近视度数发展更快,造成双眼度数差异过大,进一步影响双眼视功能。

4.引起闭角型青光眼发作 青光眼是一种不可逆

的致盲性眼病,主要是由于眼球内压力太高,超出了自身所能承受的范围,从而引起视神经损害。临床上把眼压10mmHg~21mmHg定义为正常眼压范围,眼压的稳定主要依赖于眼球内房水循环。

关灯玩手机,暗光环境下,瞳孔会变大,对于本身眼球结构有些特殊,如眼球较小房角又窄的人来说,就可能影响房水循环,出现眼压突然增高,导致青光眼急性发作。发作时,不仅会眼痛头痛,还可能对视力造成不可逆损害。

晚上玩手机 护眼模式、夜间模式有用吗?

手机护眼模式主要是从防蓝光角度对眼睛进行保护,蓝光本身就存在于太阳光中,生活中的LED灯、液晶显示器和手机屏幕都会释放蓝光。

依据波长,可将蓝光分为较短波长蓝光(400至440纳米)和较长波长蓝光(440至500纳米)。一般认为较短波长蓝光能量高,有可能造成眼底损害,而较长波长蓝光对我们的暗视力和昼夜节律是有好处的。

而我们日常用的LED光源峰值光谱多为450至500纳米,而就手机屏幕的照度而言,通常倒不太需要担心会对眼底造成损害。

手机的夜间模式,通常是设置的屏幕亮度会随着环境光源亮度而相应调整,如房间暗,手机屏幕的亮度也会变暗,理论上来说,会让人的神经放松,逐渐过渡到睡眠状态。

但如前所说,这种暗光对眼睛却不甚友好,因此,晚上刷手机只是依靠护眼/夜间模式,其实是不太行的。

刷手机时做到这3点 对眼睛更友好

睡觉之前刷会儿手机是很多人的习惯,想要完全戒掉基本上都很难做到,不过注意以下几点,能一定程度减少对眼睛的伤害。

1.调整环境光 睡前如果一定要刷手机,房间里开个阅读灯或小夜灯,让周围环境和屏幕亮度对比差异不要太大会更合适。

2.注意用眼姿势 最好不要躺着玩,靠坐着相对更好些。眼睛与手机距离不要太近,以自己舒适的相对远一点的距离会更好。如果一定要躺着玩,也不要侧躺,要让双眼和屏幕距离相同。

3.控制用眼时间 少玩一会儿比什么都强,但如果实在做不到,那就增加休息间歇,用眼20分钟,至少20秒闭眼或看看远处。

据新华社微信公众号综合科普中国

孩子到底多大可以有手机? 每天能玩多久? 参考答案来了!

到底孩子多大可以拥有自己的手机? 每天能玩多久手机? 这两个问题的确让很多家长头疼。毕竟不少成年人对手机都重度依赖,更不用说孩子们的状况了。

现在,我们就来拆解这些最让家长头痛的问题。

手机,就是有利有弊

我们要先说清楚一个事实:手机从来都不是只有坏处,尤其对孩子来说,它可以是很好的成长工具:

拓宽认知视野:在线课程、科普资讯、学习打卡,很多都要靠手机完成。

搭建社交渠道:班级群、兴趣圈,让孩子能找到属于自己的归属感和表达的空间。

释放创作潜能:短视频、绘画、文字创作,为青少年提供了展示自我、获得认同的舞台。

适度舒缓压力:听音乐、看轻松视频、玩休闲小游戏,在学业压力下短暂地放松。

但如果手机使用失控,的确会带来严重的影响:注意力碎片化,深度阅读和长时间专注思考的能力被削弱;睡前刷手机,蓝光抑制褪黑素分泌,直接导致睡眠不足、白天精神萎靡;长期低头,颈椎变形、视力下降、手腕劳损、体重增加;线上社交过度,加剧线下的孤独感和社交焦虑;所以,问题的关键从来不是“手机好不好”,而是孩子使用手机在不在“可控”的范围内。

孩子多大可以拥有手机? 建议不早于12岁

对于手机拥有的年龄,相对科学的“参考线”是建议不早于12岁(六年级左右),如果能够推迟得越晚越稳妥。

这个建议不是拍脑袋乱说的,而是有科学研究支撑的——2026年,国际顶尖儿科期刊《PEDIATRICS》发表了一项覆盖超过10000名美国青少年的纵向研究。研究人员追踪了这些孩子从12岁到13岁的健康状况,得出了一些非常有参考价值的结论:

拥有智能手机的孩子各类风险更高 与12岁时没有手机的同龄人相比,拥有自己智能手机的孩子在接下来的一年中:出现抑郁症状的风险高出31%,出现肥胖的风险高出40%,睡眠不足的风险高出62%。

手机给得越早风险可能越大 在已经拥有手机的孩子中,首次获得手机的年龄每提前一年,肥胖风险增加约9%,睡眠不足风险增加约8%。

拿到手机的第一年是最需要关注的时期 研究还发现,在12岁到13岁这一年刚获得手机的青少年,与仍然没有手机的同龄人相比:出现达到临床阈值的精神病理学问题(如焦虑、抑郁等)的风险高出57%,睡眠不足的风险高出50%。所以给孩子使用手机的第一年,一定要非常关注。

给家长的3点建议

1.尽量推迟到12岁以后给手机

综合研究证据,小学阶段尽量不要给孩子配备智能手机。只要条件允许,一定要拖到初中甚至更晚,对孩子的睡眠、情绪和体重管理都更有利。

2.在决定给手机之前,家长们先问自己几个问题

孩子遇到挫折时,是能够自我调节,还是只会逃避到手机里? 孩子是否了解网络风险,知道保护个人隐私? 全家是否已经共同制定了清晰、可执行的手机使用规则?

3.如果决定给,第一 year 要重视

这是习惯形成的关键期,不能给了就不管,而是要密切关注孩子的睡眠质量、情绪变化和使用时长,及时调整规则。 据新华社微信公众号综合四川大学华西医院

新婚之喜

新郎 刘 名 先生
新娘 李 荔 女士

相识十六载,相恋逾十载,两情相契,相知弥深。谨定于公历二〇二六年九月十六日,依法缔结婚姻,敬呈此喜。特此登报,敬告亲友,以作留念。