

# 常在黑暗中看手机有啥后果？

专家说会引发视疲劳，出现视物模糊，但不会失明

近日，一条名为“黑暗中看手机易失明”的微信在朋友圈“高速”传播。该消息称，“据四川大学华西医院眼科主任李丽教授透露，晚上熄灯后千万不要看手机，手机强光直射眼睛30分钟以上，会导致视力急速恶化，还会造成不可逆的黄斑变性。一旦得了黄斑变性，就等于眼睛癌症，只能等着失明，因为现代医学无法治疗，更谈不上治愈。”这条消息让很多经常在睡前玩手机的人心里一紧，恰巧有了一些眼部不适症状的人更是开始担忧不已。

为弄清事实真相，记者登录了四川大学华西医院眼科的官方网站，在人员组成名单上并没有找到名为“李丽”的教授。至于网传的具体说法，东南大学

附属中大医院眼科主治医师张瑞也予以了否定，他说，黑暗中看手机易失明的说法并不准确。事实上，强光长期直射眼睛肯定不好，尤其在黑暗的地方，眼睛瞳孔本身会变大，进入眼睛的光就会变强，可能会对眼睛的黄斑区域造成损伤，但手机上的光还不至于引起失明。

张瑞进一步解释说，黄斑是视网膜中最重要部位，它负责精细视觉，也是最薄、最易受损的地方。如果黄斑区细胞退化，出现黄斑变性，会引起不同程度的视力障碍，严重时2~3个月即可失明。目前，有几个危险因素已得到证实会加大黄斑变性的风险：第一是年龄，年龄越大患病的可能性越大；第二是性别，研究发现，女性的患病风险是

男性的两倍；第三，常见的高血压、高血脂等慢性病，也可能是黄斑变性的重要致病原因；第四，与不吸烟者相比，同年龄吸烟者发生老年黄斑变性的比例较高。但目前并没有研究证实，黄斑变性和晚上熄灯后看手机有直接关系。

尽管黑暗中看手机不会直接导致失明，但的确很伤眼睛。首先，在昏暗的光线下用眼，会造成瞳孔散大，眼睛房水增多，眼压升高，容易诱发青光眼。其次，由于手机屏幕的辐射作用在黑暗环境中被放大，加上手机离眼睛很近，容易看东西时出现颜色偏差、变形、模糊，甚至视力损伤。最后，还容易加重视疲劳。此外，很多人睡前看手机时喜欢半躺或侧卧，这种姿势易引起左右眼



视力偏差（左右眼度数不一样），甚至引发斜视。

因此，建议大家睡前最好别玩手机，营造安静的睡眠环境。如果实在忍不住，玩手机时最好开着灯，保证环境明亮。看手机时最好保持坐位，不宜离得太近，更不要躺在床上或趴在被窝里看。为减轻眼睛的负担，最好调整手机屏幕的对比度，使亮度和色泽尽量柔和。《生命时报》2017.3.17 文/钱钰玲

## 胖子不健康？错，懒人才不健康

身体肥胖是影响健康的诱因么？错，懒才是！荷兰科学家最近给那些爱运动的“胖子”们打了一针强心剂——如果坚持每天运动四小时，即便是身体肥胖的人也会跟爱运动的身材适中者一样健康。也就是说，运动量满满的相扑选手跟精瘦的短跑运动员一样健康。

英国《每日邮报》日前报道称，荷兰科学家的这一报告发表在《欧洲心血管预防杂志》上。该报告称，5300名被调查者年龄都在55岁以上。调查团队经过十五年的跟踪监测发现，运动可以降低心血管疾病和心脏病的风险。在这些

现在年龄已经在70岁以上的人群中，身材肥胖且非常懒散的人，患病几率比那些喜欢锻炼的人高出1/3。不过，那些身体肥胖或者偏胖的人只要坚持每天锻炼四小时，其健康程度也不亚于身材适中的人。因此，科学家得出结论，身材超标但喜欢运动的人身体状况也会很好。不过科学家也表示，此次调查针对的是55以上的人群，因此该数据未必适用于更年轻的群体。

负责这项研究的迪哈那表示，“以往人们看到肥胖的人，或是身材超标的人就会想到他们更容易生病，尤其是心脏病和中风。但通过我们的研究发现，这



种说法是不准确的”。当然，荷兰科学家的这一结论，并不意味着你就可以放心的当一个爱运动的胖子了。科学家们还表示，饮食习惯也是不能忽视的一个因素。如果一个人因为饮食习惯不好导致肥胖，这种人也会比身材正常的人患病风险高。

《环球时报》2017.3.2 文/杜天琦

## 橘香助人安神入睡

橘子明亮的黄色属暖色系，常常给人温暖的感觉。把橘子放在床头，有利于睡眠。建议可以把橘子皮等放在暖气片上，这样暖气片散发的热量将有助于芳香味的挥发。

中医认为，橘子所特有的一种芳香味，具有化湿、醒脾、避秽、开窍的功能。

此外，除了醒脑提神外，当人感觉乏力、胃肠饱胀、不想吃东西时，适当闻闻橘子的清香，可以缓解不适症状。与此同时，芳香的气味还能够使人镇静安神。

《当代健康报》2017.3.9 文/周莉娜

## 能“扫黄”的食物多是黄色的

“黄脸婆”是中国人对早衰女人的惯称，她们面容憔悴、头发干枯，脸和身体都因为不紧致要么显得肿胀，要么显得干瘪，至于脸色，也多是偏黄的。中医讲，黄色是入脾经的，脾虚时，就要出现萎黄的肤色，中医的各种健脾药物和食物，都是女人很好的“扫黄剂”。

能健脾的药物种类很多，根据脾虚的不同症状而设定。因为脾虚，肌肉无力，总是觉得疲劳的，适合“补中益气丸”；因为脾虚，心血不足，心神无所寄居而失眠的，适合“人参归脾丸”；因为脾虚，总是消化不良，大便不成形的，适合“人参健脾丸”；因为脾虚，无力代谢体内脏东西导致湿邪停滞的，适合“香砂六君子丸”；因为脾虚，殃及到肺气也虚，免疫力不足，总是感冒或者很容易过敏的，适合“玉屏风散”；因为脾虚，身体用水、排水能力不足，脸肿胀，身体臃肿的，适合“参苓白术丸”。

而食物中，最能补脾的多是颜色发黄的，比如小米、黄米、南瓜、胡萝卜、大枣，它们能“扫黄”，是因为它们都能健脾。其实，不独小米，所有的粮食都是入脾经的，这些粮食在炒过、酿造过，健脾之性提高后，就可以成为独当一面的健脾药了。“黄脸婆”在中国女人更多见，还因为脾虚是中国人最常见的体质，而脾虚，就是健康和疾病的“分水岭”。

《北京晨报》2017.3.14

## 迷信偏方酿悲剧 健康还得有素养

小健（化名）今年16岁，10多年前，他被确诊患上1型糖尿病，需要终身进行胰岛素治疗。一天几次注射胰岛素是件十分麻烦甚至痛苦的事情，小健不愿注射胰岛素，父母竟然多次妥协，而且不知道从哪儿弄来了一个偏方，擅自让小健改服中药，停用胰岛素。小健的任性和父母的迁就换来了严重的后果。停用胰岛素一段时间后，小健的病情迅速恶化，终因抢救无效而离世。

1型糖尿病虽然难治，但只要坚持合理用药，病情可以得到很好控制，患者的生活质量也不会受到很大的影响。但天天打针的确需要毅力，一旦因嫌麻烦而停用胰岛素，血糖不能有效控制，将产生十分严重的后果，甚至威胁生命。

这个道理，医生一定对患者及家属交代过。但小健的父母听信偏方，以为单靠偏方就能治好儿子的病，导致儿子不治身亡，这个教训太深刻。

在我们身边，听信偏方不是个别现象。譬如，高血压患者需要终身服药，但擅自中断甚至停用降压药，改服偏方的患者不少，甚至只要去打听，在周围不难发现这样的患者。在养生方面，听信偏方也同样普遍。就在几天前，一名男子听信民间“生吞蛇胆鱼胆能清火明目”的偏方，吞下一枚草鱼鱼胆，当晚呕吐腹泻不止，送医检查发现肝肾功能衰竭。民间生吞蛇胆的现象，在部分地区十分常见。至于按偏方吃补药吃到七窍出血，按偏方“捂月子”搞得浑身是

病，这类现象也时有发生。

偏方致命虽然较少见，但偏方的危害却广泛存在。因此，该从类似事件中汲取教训的绝非仅仅是当事人，许多人都应该对此有所警醒，在对待偏方上要有正确的态度。首先要认识到，偏方来自民间，与经过临床验证的验方有所不同，偏方即使偶有疗效，也属个别现象，不能盲目照搬。偏方的疗效在口耳相传中难免被夸大，患者的辨别能力不强，就容易生搬硬套。可见，确保患者不被偏方所害的最佳办法，是大幅提升个人健康素养。小健的父母若能对糖尿病发病机理和治疗原则有所了解，就不会被偏方所述惑，做出悔恨终身的事来。

《健康报》2017.3.7 文/罗志华

## 音乐治疗：“对症下药”才有好效果

聆听音乐是现代人常见的休闲方式，人们通过听音乐放松心情、减轻压力、抒发情感。音乐在我们的生活中更像“调味品”，但对有些人来说，音乐是治愈疾病的“良药”。

北京回龙观医院康复科艺术行为治疗中心音乐治疗师尹誉霏说，音乐不仅能帮助精神疾病患者改善临床症状，还在无痛分娩和新生儿、老年人、特殊儿童、神经康复、监狱、职场、亚健康等领域有着独特功效，应用十分广泛。

音乐能起到类似于“药物作用”的四种效应：心理效应，人的情绪、认知跟着音乐变化；生理效应，音乐能引发全脑反应，从而影响人的免疫系统、内分泌、神经递质释放等；社会效应，当我们与他人分享音乐时，社交能力和人际关系得到促进；审美效应，音乐之美

作为生命中的积极资源可以唤起生存信念。

音乐治疗有许多方式，主要分四类：聆听体验，如让治疗对象谈论聆听音乐后的感受、描述想象的画面等；再创造，如通过唱歌、打节奏的方式改善协调能力和注意力；即兴演奏，演奏简单的乐器与他人进行互动；音乐创作，如改写歌词、即兴歌唱。

那是不是只要听音乐、唱歌，我们就能给自己治疗呢？尹誉霏说，在专业的音乐治疗过程中，治疗师需要评估患者的病症及严重程度，定制个性化的治疗方案，并定下治疗目标，治疗师必须非常清楚音乐能给治疗对象带来什么改变，这和随意地听音乐有本质区别。除了音乐本身的作用，治疗师与治疗对象之间的关系与配合尤为重要。“治疗师知道如何用音乐烘托氛围，”尹誉霏举例

说，“我曾治疗过一个患‘恶劣心境障碍’的患者，当时选择的治疗方法是歌曲创作，他唱自己写的歌，我弹琴伴奏。其中有一段患者情绪较为激动，表达有些吃力，我就用和声烘托给他支持并鼓励他表达。唱完后，患者哭了很久，他觉得那一刻他把憋了几年的情绪发泄出来了。”

音乐虽好，但并非什么病都能治。如精神分裂症患者以药物治疗为主，音乐治疗作为辅助；对于焦虑症、神经衰弱患者来说，音乐治疗也需配合药物治疗，但其改善症状的效果很好，可以进行深入的治疗；而对于压力大的年轻人、亚健康的中青年、退休的老年群体，只要对音乐有兴趣，都可以通过音乐治疗来解决心理问题、心理创伤或使自己心灵得到成长。

人民网 2017.3.13