

关灯玩手机伤眼 影院看电影伤眼吗?

据网络平台数据,今年暑期有超 120 部中外影片陆续上映,涵盖革命历史、喜剧、动作、动画、科幻等多种类型。不少家长心里犯嘀咕:平时总说黑暗环境中看手机伤眼,那电影院的放映厅也是黑的,还要连看两个小时,到底伤不伤眼呢?先说答案:看电影没有玩手机伤眼,但也要注意!



看电影和关灯玩手机 真不是一回事

同样是“黑暗环境+亮屏幕”,但二者对眼睛的影响差得很远。

手机是自发光直射,屏幕距离眼睛只有 20~30 厘米,光线直接打进眼底,加上蓝光和高频频闪,在黑暗环境里瞳孔会放大,更多光线长驱直入,持续刺激视网膜。这就是为什么关灯玩手机 10 分钟,眼睛就开始酸胀流泪的原因。

电影银幕是漫反射成像,放映机把光线打到银幕上,再反射进观众眼睛,亮度和色温经过专业调试,柔和均匀,不存在强光直射眼底的问题。加上观众离银幕少则几米、多则十几米,看远处时负责调节焦距的睫状肌处于相对放松状态,不需要像看手机那样持续紧绷。影院也不是完全漆黑,过道、台阶都有微弱的指示灯。所以,偶尔看一场两小时

成器质性伤害。

不伤眼≠可以随便看

虽然一次电影对孩子的眼睛伤害不大,但不等于可以随便看,如果一周看好几场,眼睛照样会出现干涩、酸胀、短暂视物模糊等不适,因为看电影时,眨眼次数会明显减少,泪液蒸发加快,与盯着手机屏幕的原理是一样的。更关键的是,很多孩子看完电影,回家又接着刷手机、玩平板、上网课,给眼睛带来的伤害就会加倍。

国家卫健委建议:0~3 岁婴幼儿不宜使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品;3~6 岁幼儿尽量避免接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品;中小学生学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过 15 分钟,每天累计时长不宜超过 1 小时。一场电影两个小时,已经远超这个时长,尤其要警惕 3D 电影。3D 画面立体感强,对眼睛刺激更大,长时间观看

易引起恶心、头晕。更关键的是,立体视觉是高级视功能,一般要到 9 岁左右才基本发育成熟,太小的孩子看 3D 电影,眼睛和大脑都超负荷。

带娃观影 这份护眼指南请收好

带娃看电影要做好“三控”——控频次、控时长、控座位。

1.选片有讲究 尽量选 1 小时多的影片,避免动辄两三个小时的超长影片,低龄孩子慎选 3D 电影。

2.座位别靠前 建议坐在屏幕高度 2~3 倍距离处,大致是影院中后排。

3.看完别马上玩手机 看完电影后先让孩子在室外活动一下,看看远处的天空、绿树,让眼睛从暗环境过渡到自然光,不要立刻回家刷手机、看电视。

4.控制总屏幕时间 如果当天看了电影,那么手机、平板的使用时间就该相应减少,别让眼睛“连轴转”。

长沙爱尔眼科医院 屈慧莹

为何有人出汗没味,有人味重?

有人出汗后味道不明显,可有些人味道很重,即使洗了澡、换上干净的衣服,仍然有一股异味。这不是邋遢,很可能是身体内部在悄悄发出“求救信号”。

为啥有人出汗没味儿 有人味儿重

有些人出汗后,体味特别强烈,主要与以下几个因素有关:

1.雄激素会刺激汗腺分泌,所以男生出汗后通常“味儿更足”。

2.紧张、焦虑、压力大时,体味也会加重。

3.汗液在衣服上层层堆积、反复闷捂,自然容易馊出难闻的气味。

如果是全身性臭汗,重点在于清洁和改善基础代谢;如果是局部,如腋下或脚部,就要从减少细菌+减少出汗两方面入手,日常可以试试这几招:

1.每天冲个澡,洗澡时选用

抗菌类的清洗产品或皂类,特别是针对腋下、足部等区域的产品。

2.衣服、袜子每天换,首选纯棉、吸汗透气的材质。

3.腋毛和体毛容易附着细菌,适当脱毛能明显减轻腋下味道。

4.脚部定期去角质,对脚臭也有帮助。

如果实在影响生活,也可以考虑处方止汗剂、激光或微创手术等医疗手段。要提醒的是,如果以上方法都试了,身上还是有异味,那就要留个心眼了,可能是健康出了问题。

这几种异味 可能是健康出了问题

1.烂苹果味 身上有烂苹果气味常见于糖尿病患者病情恶化。由于胰岛素严重不足,身体无法正常利用葡萄糖供能,只能转向分解脂肪等。脂肪未被完全氧化时,会产生丙酮酸等物质,进入血液后,汗液、

小便甚至呼吸都会带上一种酸酸的烂苹果味。

2.尿味、氨水味 如果肾功能明显受损,身体三个地方会发出尿味或氨水味——尿液、口腔、汗液。尿液有明显氨味甚至呛鼻臭味,甚至呼吸都有氨臭味。

3.酸臭味 如果口腔中有一股酸臭味,怎么刷牙都盖不住,这时候要考虑幽门螺杆菌感染可能。这种细菌会刺激尿素分解产生氨,当氨浓度升高,口气就会发苦、发臭。

4.腐烂鱼味 如果身上持续有类似腐烂鱼或臭鸡蛋气味,要警惕三甲胺尿症。这是一种罕见的遗传病,患者体内缺少一种酶,无法分解来自牛奶、鸡蛋、豆类等食物中的三甲胺,导致其通过汗液、呼吸排出,散发出刺鼻的硫黄气味,闻起来像腐烂的鱼或鸡蛋,浓度高时像暴晒后的尿液或垃圾散发的气味。

王真 鲁洋

烫伤时莫乱用土方法 专家教你科学急救少留疤

在生活中,居家烧水、烹饪、使用小家电时,开水、热油、蒸汽所致的烫伤意外事件容易发生。很多人在烫伤后采用涂牙膏、冰敷、自行挑破水泡等土方法处理,殊不知,这样极易造成创面二次损伤,引发感染、愈合延迟,遗留色素沉着,甚至增生疤痕。本文结合临床经验,为大家介绍科学规范的烫伤急救与居家护理知识,减少皮肤损伤与后遗症。

临床上,不规范的处理是轻度烫伤加重、留疤的主要诱因。不少人烫伤后外涂牙膏、酱油、面粉等物品,误以为可以降温止痛,实则这类物品会封闭创面,阻碍皮肤散热,导致余热持续损伤深层组织,加重烫伤程度。同时,污物残留易滋生细菌,引发创面红肿、渗液、化脓;有色附着物还会掩盖伤口真实状态,干扰医护人员对烫伤深度的判断,延误规范治疗。此外,烫伤后即刻用冰块冷敷、挑破水泡、密封包扎等也是常见的错误处理方式。冰敷导致的剧烈温差刺激易叠加皮肤冻伤,加重组织损伤;擅自刺破水泡会破坏皮肤天然保护屏障,增加感染风险;烫伤后厚涂药膏、密闭包扎,极易造成创面浸渍潮湿,导致愈合迟缓、疤痕增生。

那么,该如何正确处理烧烫伤呢?医学界目前公认家庭通用、安全规范的烫伤急救方法可以归纳为五个字——冲、脱、泡、盖、送,操作简单,实用性强。

一冲,即及时冲洗,这是烫伤急救的核心环节。受伤后迅速脱离热源,采用常温流动清水持续冲洗创面 15~20 分钟,快速带走体表余热,阻断热力向深层组织渗透,最大程度减轻创面损伤,减少水泡与疤痕形成,严禁用冰水、冰块直接冷敷。

二脱,是轻柔脱除体表衣物。冷水冲洗过程中,缓慢脱去伤处衣物、饰品。若衣物与创面粘连,禁止强行撕扯,可轻柔剪开周边布料,避免牵拉创面造成二次撕裂损伤。

三泡,即适度浸泡。四肢浅表、无破溃烫伤,冲洗后可继续用常温清水浸泡 10 分钟,进一步降温镇痛、缓解红肿。面部、躯干及大面积烫伤不建议浸泡。

四盖,即清洁覆盖。降温处理完成后,用无菌纱布或洁净透气敷料轻柔覆盖创面,保持创面干燥洁净,切勿随意涂抹各类偏方。

五送,即及时送医。浅表轻微烫伤可居家护理,符合以下高危指征需立即就医:如创面面积较大、水泡密集、皮肤焦黄发白、局部感觉麻木;头面、手足、关节等特殊功能部位烫伤;老人、儿童烫伤;创面出现红肿加剧、渗脓、疼痛加重、发热等感染症状,需及时前往创面专科规范处置。

恢复期科学护理是减少留疤的关键。烫伤创面需保持干燥透气,避免闷捂、沾水、摩擦及抓挠。新生皮肤娇嫩敏感,需严格做好防晒,规避紫外线诱发的永久性色素沉着。创面愈合后,可在专科护士指导下开展规范的抗疤痕护理。

邵阳市中医医院
国际造口治疗师 唐满娥