

氛围灯可致黄斑病变？

保护眼健康，别长时间使用

氛围灯可以说是很多人拍照、拍视频、直播必备的打光道具了，因为其能增加视频的美感，让视频看起来更清晰。但是近日，有来自浙江的自媒体博主发文表示，自己因使用氛围灯导致眼底损伤，造成黄斑出血，视力严重下降。

氛围灯为什么会导致黄斑病变？还有哪些习惯会造成视力损伤？该如何预防？为了你的眼健康，这些知识一定要好好了解。

什么是视网膜黄斑病变？

“黄斑”并不是一个疾病的名称，而是视网膜上一个重要的生理结构。黄斑上有密集的感光细胞，是人眼形成中心视力最重要的区域，也是视觉最敏感的区域。视网膜的结构十分精细，功能也十分复杂，特别是黄斑区，因为该区有较大的脉络膜血流量以及特殊的生理活动，极易受到各种因素的影响进而发生病变，统称为“黄斑病变”。

黄斑病变虽然并不是一种癌症，但各种各样的黄斑病变大多数会破坏视网膜黄斑区的神经组织以及感光细胞，从而引起永久性的视力下降。也正是因为许多黄斑病变会引起严重的视功能损害，并且难以治愈，有些会将它和癌症联系起来，将视网膜黄斑病变称为“眼睛的癌症”。

使用氛围灯会不会导致黄斑病变？

氛围灯是LED灯的一种，可以根据自身需求来控制灯的亮度、颜色等变化。光强很大的氛围灯含有大量高能短波蓝光，能够透过晶状体直达视网膜，持续长时间接触会使视网膜产生自由

基，这些自由基会诱导视网膜色素上皮细胞凋亡，对视网膜造成永久性的损伤。而目前网络上的各类自媒体博主使用氛围灯多是使灯光聚集在自身，甚至是面部，加上拍视频一拍就是几个小时，不可避免会使眼睛受到伤害。

除了对眼部的损害，高能短波蓝光还会抑制褪黑色素的分泌，从而干扰人正常的生物节律，影响情绪、睡眠、注意力等，甚至会引起代谢紊乱，加大患心血管疾病，糖尿病等风险。

除了氛围灯，荧光灯、台灯、闪光灯等也是日常生活中十分常见的LED灯。与氛围灯不同的是，日常照明使用的灯具一般不会有过高的光强，只要避免长时间直视光源表面，符合国家标准的台灯、日光灯等对视网膜的损伤是可以忽略不计的。闪光灯虽然强度很高，但持续的时间很短，只有当LED灯达到一定的照射强度并且持续一定的照射时间时，才有可能对视网膜造成损害。

关灯玩手机会导致黄斑病变吗？

现代人的生活离不开手机、平板、电脑等显示屏，



虽然普遍使用的也是LED背光，亮度却十分有限，相比于氛围灯，短期对人眼造成严重黄斑病变的可能性非常小。

但需要注意，如果常年在夜间或者黑暗环境下长时间注视手机、电脑屏幕等，虽然照射强度有限，但日积月累的照射加上屏幕的频闪等依然有可能对黄斑区造成一定程度的光损害。另外，夜间长时间注视荧光屏幕还会引起昼夜节律紊乱，从而影响睡眠状态。

还有两类人群要谨慎大量使用手机、电脑等LED光源。

一是儿童，由于儿童的晶状体更加清澈，难以对短波蓝光进行过滤，长期受到短波蓝光照射，相对于成人更容易导致视网膜光毒性损伤，并且容易引起近视的形成。

二是糖尿病患者，许多糖尿病患者都伴随不同程度的视网膜病变，导致其视网膜更容易受到短波蓝光损伤。

大连医科大学附属第一医院

眼科硕士 李宗鸣

学习困了别用冷水冲头

不少中学生尤其是一些高三学生，由于废寝忘食地投入复习迎考，在学习出现困倦时，常会用冷水来洗脸或者冲头，认为这样可以促精神、醒头脑、消疲劳。这种做法其实并不可取，且不利身体健康。

医学研究表明，学习时间过长造成疲劳及困倦，是大脑自身的一种保护性抑制反应，它警示人们应立即采取相应的措施让大脑休息，以及时消除疲倦状态。要是对这个“黄牌警告”不予理睬，用冷水冲头来刺激神经，让大脑继续超负

荷工作，自然会造成脑部营养物质的过度消耗，并使脑功能活动能力下降，兴奋与抑制调节出现紊乱，从而导致神经衰弱等一系列病症，常见的如失眠、记忆力衰退等。

还要指出的是，困倦时用冷水冲头，头皮受到冷水的骤然刺激，虽能暂时使头脑清醒一点，但因冷水刺激引起头皮毛细血管收缩，这种收缩会造成脑内血液的不正常供应。显然，解除脑疲劳用冷水冲头的方法是非常不科学的。那么，在学习出现疲劳时该怎么做呢？

此时最好活动一下，散散步，做做操，打打球，再做几次深呼吸运动，这样能够松弛紧张的神经，多吸进一些新鲜空气，改善全身血液循环，多供给大脑一些养料和氧气，以提高脑细胞的兴奋性与工作能力。如果在学习后感到非常困倦，通过活动也不能使精神振作起来，这很可能是睡眠不足引起的。此时最主要的任务就是马上去睡一会儿觉，让神经细胞好好休息一下，以减轻大脑的过度疲劳。

陈日益

氢气球易燃易爆 给孩子玩多加小心

公园里，大大小小的氢气球飘在空中，小朋友特别喜欢拽着氢气球玩耍，其中还经常见到一种五颜六色会发光的“网红气球”飘在空中，甚是好看。这类气球一般是往里面充氢气或者氦气，这两种气体的密度都小于空气，所以能让气球漂浮在空中。因氢气成本较高，多数气球采用氢气制作，然而大多数人都不知道，氢气球属于易燃易爆的物品。近期，武冈市中医医院就接诊了几起“氢气烧伤”的病例，在此提醒家长，给孩子购买气球玩时要特别小心氢气球爆炸。

大多数家长及儿童不知氢气球的危害，更不知道氢气球会自燃。氢气是一种易燃易爆气体，静电、吸烟、太阳暴晒等都有可能引起氢气球爆炸燃烧。当氢气含量在4%~74.2%时，遇到静电就会摩擦自燃。人穿的衣服如果是化纤的，容易产生静电，当静电聚集到一定程度的时候，就会产生火花，引起气球自燃甚至爆炸。氢气球一旦自燃，塑料熔化滴下，粘在人体皮肤上还会造成皮肤烫伤。所以提醒家长，最好别给孩子买氢气球，更不要拽着氢气球到有火源或人群拥挤的地方。有些家长叼着烟陪孩子玩氢气球，也是一件相当危险的事，一不小心就可能引燃，给孩子带来不必要的伤害。

氢气球烧伤是一次性烧伤，加之爆炸通常发生在户外，因此需要尽快寻找清洁水源进行冲洗，可有效降低烧伤程度，减少水泡渗出。氢气球爆炸后，如果创面存在气球碎皮碎屑，要仔细清理伤口，并及时就诊。

武冈市中医医院 黄凯

去垢抑菌 食盐清洁5妙用

1. 去除茶杯的杯垢

方法：杯子稍微冲一下水，在微湿的状态下，拿菜瓜布沾点盐刷洗即可。

2. 清洗水龙头、水槽的污垢

牙膏本身具研磨及清洁效果，再加上盐可增强去污力。如果水龙头、水槽的水渍问题较严重，还可再加一点白醋。

方法：牙膏挤1厘米、盐跟牙膏的量差不多、白醋约1~2滴，全部混合后，直接抹在水龙头上。静置10~15分钟，再以菜瓜布或海绵刷洗。

3. 清洁厨房用具

用酒精消毒刀具、砧板等厨房工具后再接触食材，食物会变得苦苦的。而调配盐醋水来消毒，可避免这一问题。

方法：盐、白醋、煮过的冷开水，以1:2:6的比例混合。水一定要煮沸过，才能避免生菌问题。调好的盐醋水，先取一些清洁砧板。然后，用剩下的水浸泡工具半小时，再用水冲洗，擦干即可。

4. 清洁煤气炉

煤气炉用久了，容易留下黏黏的污渍，可利用盐具摩擦力的特性除掉污渍。

方法：取菜瓜布或海绵沾热水，再沾点盐，直接刷洗煤气炉。

5. 排水孔除臭

方法：盐加热水有助清洁排水孔，打开热水器，先让热水软化水管里的污垢。可直接洒盐，等待10~15分钟再冲洗，并清洁排水孔表面可刷洗到的地方。或是取一小容器，调好洗碗精、水、盐后，慢慢倒入排水孔里。同样等待约15分钟，再刷洗排水孔表面。

黄宗慈