

健康红绿灯

别让电脑砸了你的“招牌”！

护眼小窍门看清楚啦

看完3D电影《阿凡达》，直喊眼睛痛、头晕，网友们把这种症状叫做“阿凡达晕3菜”。在湘雅医院眼科主治医生谭佳看来，这种症状主要是3D电影的视觉效果，让眼睛产生疲劳而引起，偶尔一二次，不会对眼睛造成太大的伤害。不过，这种情况也提醒人们，眼睛是人的招牌，也是人体最敏感脆弱的器官之一，日常生活中应高度重视护眼和养眼。因为现代人的身边有一个容易被忽略的眼部“杀手”：电脑。就湘雅眼科目前的门诊情况来看，有30□的人是因长期使用电脑，导致眼部疾病。

在电脑族中流行的护眼小方法里，存在哪些误区？还有哪些实用可行的小窍门？谭佳医生为你一一解答。



我办公桌上放了一瓶眼药水，眼睛不舒服了就滴一点。

不要乱滴眼药水

谭医生说，每天如果连续使用电脑3小时，人的眼睛就容易出现一系列问题，如眼睛干涩、有异物感，甚至会导致头晕、恶心等症状。如果出现这种症状，谭医生特别提醒，不要急于滴眼药水。目前市面上的眼药水成分比较杂，除有保湿的成分外，眼药水在制作过程中，为了稳定药物性能或较长时间不被外界微生物污染，绝大多数都含有防腐剂。如果长期使用会对眼睛造成刺激，不但不能缓解症状，还可能加重眼睛不适感，甚至使视力受损。

她建议，出现这种症状后，要尽量减少用电脑的时间，经常远眺、按摩眼睛等等，一般两周后，眼睛会有所改善。若仍觉得不舒服，要去医院就诊，及时发现眼睛的疾病。

小窍门

电脑不要一直使用同一种底色

使用电脑时，室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在显示器上而产生干扰光线。不要离电脑屏幕太近，保持30厘米以上的距离为宜。把屏幕调到眼睛平视低十到二十公分，可降低眼脸上提，避免眼睛更易疲劳。不要一直使用同一种底色，长时间注视同样色彩会产生视觉疲劳。



一分钟要眨眼20次

谭医生说，这是简单可行的护眼小方法。一般电脑工作者，在专注屏幕时眨眼次数会由每分钟22次降至7次，不知不觉使眼球表面泪水蒸发过多，眼睛容易干涩。在电脑旁放一杯热水或加湿器，可以增加周边湿度，减轻眼睛不适的情形。

谭医生还建议，坐在电脑前千万不可专注到“眼睛一眨都不眨”。其实眨眼是一种保护性神经反射动作，泪液层可



在电脑前工作一段时间后，我会将两手掌搓热按摩眼部，给眼睛“放假”。



按摩眼部不要过重

按摩可以放松眼睛，但谭医生提醒一定要注意按摩的方法，否则适得其反。她建议，每在显示器前工作1小时，最好休息10到15分钟，可将两手掌互相搓热，然后用掌心的热度，轻轻盖住眼球，约30秒，注意不要用力按揉眼球。然后，慢慢将眼睛张开，让

小窍门

睁大眼睛也能养眼

早晨起来或者休息的时候，可以挑选空气清新的地方，或坐或立，全身放松，双眼平视前方，徐徐将气

眼球以顺时针方向打转（转一圈约十秒），让眼光能够扫到各个角落。同样的动作，以逆时针的方向再做一次。

若嫌麻烦，可远眺6米以外物体，以不断运动的远处物体更好；也可慢慢将眼睛闭上，保持闭眼的状态，一直到眼睑完全放松为止。

吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连续做9次。

小窍门

早上喝杯枸杞茶，缓解眼睛疲劳

睡前可以用10~15克的枸杞子置于非金属的杯中，加入约300毫升热水，盖上杯盖，置于床头，浸泡一晚，第二天刚睡醒就喝掉。连续饮用数日，能缓解眼睛的疲劳。

■文/小风

妈妈必读

怎样保护好宝宝的眼睛？

0—4岁是宝宝眼睛发育的高峰期。家长要注意保护宝宝眼睛的发育，为宝宝选择富含叶黄素的配方奶粉，让宝宝多吃富含叶黄素、维生素A的食物，如菠菜、胡萝卜、鱼、动物肝脏或蛋黄。从宝宝出生8至12周开始，妈妈应与宝宝做眼神接触，建议家中可用鲜艳色彩物体和图形刺激宝宝的视觉，对宝宝的眼睛发育也会有所帮助。

宝宝应从6个月大开始接受定期的专业视力检查，以后至少每两年检查一次。4~6个月的宝宝对图像、声音特别感兴趣，不妨让婴儿看看电视，但时间不要超过2~10分钟。一周岁后，每天的电视时间也不要超过20分钟。强烈的日光、闪光灯、红外式浴霸的灯光等不宜直射宝宝的眼睛，不要让宝宝在过强灯光下睡觉。建议外出晒太阳时，给宝宝戴好太阳帽或背对阳光。

链接

明星护眼秘籍



周迅：

大眼睛容易老化，使用抗老化的眼霜，并在紫外线照射强烈的时候，一定要带上墨镜，防止眼部柔嫩的细肤被紫外线夺去了水分、氧分和胶原蛋白。



赵薇：

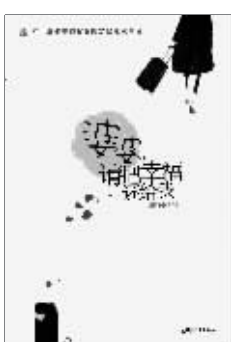
早晚都使用眼霜，不是涂抹之后就草草了事，而是配合按摩。将眼霜从眼底向外推出，然后用食指、中指和无名指在眼底做轻轻敲打的动作，按摩眼底和眉尾部的穴位，对于眼部吸收效果会很好。



袁泉：

一周敷几次柠檬片在眼部，可以补充维C，使眼睛更亮。使用眼霜的时候，也喜欢挑选柠檬香型的，还爱喝柠檬水加蜂蜜，能使肌肤更光亮，眼部肌肤也得到提升。

连载



《婆婆，请把幸福还给我》
围城小新 著
中国画报出版社

没错，是董小利！
他不是在上上班吗？

我对着镜子，摆出一副严肃的表情，发现自信心果然空前膨胀不少，然后，我就挺胸挺肚地出门了——直奔肯德基。我扫视着这里的人来人往，突然感觉眼角掠过一个熟悉的身影，我又转过头重新聚焦——没错，是董小利！他不是在上上班吗？

看看这身装扮——一身运动装，分明是去逛街或游玩的景象！他怀里是一个二三岁的男孩，董小利一手抱着他，一手把鸡翅的翅尖咬掉，然后拿着翅根让男孩吃，开心地

望着男孩笑。

那个穿着小吊带的女人背对着我，双肘拄在餐桌上，正望着对面的董小利和兴高采烈的孩子。我转眼就溜着墙根跑到一个便于观察的位置，借助旁边一对粘粘糊糊的情侣的遮挡，我怀揣着怦怦乱跳的不安的心坐了下来。

“爸爸，你期（吃），妈妈，你也期……”那孩子笑起来还真是好看，咦？这笑容有几分熟悉。我又望望满目含情的董小利，顿悟，原来，这孩子的笑和董小利竟有很多神似之处。我心头的不安愈发凝重起来。

直到看着他们吃完，收拾着推

门出去的那一刹那，我才哆哆嗦嗦地摸出手机，我看到抱着孩子的董小利把孩子交给那个女人，掏出手机看了看，就走远了一些。

“老婆！你快到家了么？”真是亲热啊，倘若我不是看着这一切，我应该还沉浸在幸福里吧，“哦，快到家了。对了，老公，你在哪呢？”“加班呗，给我老婆和我儿子挣钱呗，呵呵。”那个女儿抱着孩子走到董小利跟前，董小利赶紧捂住听筒和那个女人嘀咕了几句，又在孩子脸蛋上亲了一口，接着对着话筒大喊，“老婆，刚才在办公室讲话不方便，我刚走到楼梯这，呵呵。听着！你一定要

养好身体，要养好我们的宝宝。”

我站起身，站在肯德基的玻璃窗前望着不远处举着电话的他，极力平静地继续，“老公，我太幸福了……对了，晚饭你吃什么，要不你去妈妈那里，或者，让妈妈给你捎点东西去，你也要照顾好自己。”

“别别别，我没事，你照顾好自己就成。我这些日子加班什么的都是家常便饭，到餐馆吃点就行了。别麻烦妈了。老婆，过些日子，你身体好了，我去接你。”看着董小利挂断电话，又从女人怀里接过孩子，扛在自己肩头，几乎是连蹦带跳地走了。我的手抖个不停，手机应声滑落……（13）