

摸黑玩手机会得青光眼?

专家:大家不必过分担心,但确实对眼睛不好,玩时最好开个环境灯



□见习记者 刘晓宇 记者 徐翔

近日,一条“关灯后玩手机会导致青光眼”的微博被大量转发,让不少手机控感到“压力山大”。眼科医生表示,在黑暗的环境中长时间玩手机、电脑可能会成为青光眼的诱因,但不是必然原因,大家不必过分担心,但一定要注意眼部保健。

微博热传:摸黑玩手机会得青光眼

如今,智能手机、平板电脑改变着人们的生活习惯,在睡前刷微博、聊微信、看电子书已经成了不少人的“必修课”。

近日,一条微博让很多爱摸黑玩手机的人坐不住了。微博中称:“睡觉前关灯玩手机会导致青光眼,甚至失明。专家提醒说,在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,很容易导致青光眼,甚至永久失明。”

那么,关灯后玩手机到底

会不会得青光眼呢?

河南科技大学第一附属医院眼科专家赵大虹说:“长时间在黑暗的环境中玩手机,是得青光眼的诱因,但不是必然原因。一些特殊人群,即使没有关灯玩手机也可能得青光眼;还有些人,经常关灯玩手机也不会得青光眼。”

赵大虹解释,青光眼分许多种,最常见的诱发因素有情绪激动、过度疲劳、近距离用眼过度、暗室环境、全身疾病等。

在黑暗的环境中玩手机会导致瞳孔放大,房水的循环受阻,一些人就会因此得青光眼。(房水为无色透明的液体,属于组织液的一种,它含有营养,可维持眼内压力)

“即便不是必然原因,在黑暗的环境中长时间玩手机对眼也不好。”赵大虹说,关灯后,屏幕上发出的亮光使眼睛容易疲劳。同时,长时间盯着屏幕,人的眨眼次数减少,容易引发干眼症等其他眼部疾病。

晚上玩手机,最好开个环境灯

赵大虹提醒,如果晚上玩手机,最好开个环境灯。光源以黄色为宜,光线要柔和,不宜过亮或者过暗,以眼睛舒适为准。

家中有条件的,最好使用护眼灯,把低频闪提高至高频闪,这样可以减少眩光效应,光线柔和不刺目,使人眼感受不到频闪

带来的不适,以此减轻视力疲劳。

快节奏的工作和生活使人们常常忽视眼部保健,这在赵大虹看来是不可取的。他建议,看手机不要超过25分钟,其间要尽可能地多眨眼,让眼部保持合适的水分,最好每半个小时闭眼休息一分钟。“远眺、眼保健操都是

有效的办法,平时要尽可能勤眨眼、闭眼,方法虽简单,却非常实用。”赵大虹说。



洛阳商业精神引发全城热议

□记者 张人杰

包容、开放、爱国、责任、诚信、勤劳、节约、创新、拼搏……这是昨日一天之内,我市众多商家和网友通过电话或微博向《洛阳商报》提供的关于洛阳商业精神的词语。4月1日,洛阳经济社会研究中心、洛阳市工商联和洛阳商报社联合举办了“2013洛阳商业精神论坛”,与会企业家、专家的真知灼见昨日见报后,引发了人们对洛阳商业精神的热烈讨论。

看重商业精神,商家这样说

昨日,刚敲定店址,准备开蛋糕房的王媛表示:“看到《洛阳商报》关于洛阳商业精神的报道,作为一个即将游弋在商海中的个体工商户,我非常认同那些商界前辈所说的话,咱洛阳一定要有属于自己的商业精神。因为,没有商业精神作为支撑,商家很容易在利益面前迷失方向,从而砸了自己的牌子。”

在淘宝网经营汽车用品的孙小飞则表示,不管是网络店铺还是实体店铺,经营中都

需要一个准则或者一种精神作为支撑。“比如我们做网店生意的,拼的就是商品和信誉,发出去的商品所展示的既是自己又是洛阳人的形象。如果唯利是图、见利忘义,不仅砸自己的牌子,更丢洛阳人的脸。”

关注商业精神,网友有话说

洛阳商业精神不仅引发了许多商家的关注,在微博上也引发了一场讨论。

@小郎君:洛阳商业精神应弘扬“至正”之道,让更多人看到以洛阳商人为代表的豫商的与众不同。

@艾姆赫:洛阳需要商业精神,需要能让人们切实感受到的、良好的商业文化氛围。

@庄小柒:政府在经营城市时,也应该有一种洛阳商业精神,即通过正确的考核机制来关心环境、民生,而不是用GDP来考核。

如果您对洛阳商业精神有自己的理解,可以通过新浪微博@洛阳商报、@河洛零距离,或拨打电话15137926306告诉我们。

小鸟电动车 中国驰名商标

预祝2013年春季电动车展会圆满成功

小鸟电动车“以旧换新”全国巡回活动——洛阳站

所有旧电动车一律折价“1000元”最低换购价“999元”(限量)现场还有10余款新品超低价换购

抢购时间:4月4日-4月6日 仅限三天 抢购地点:上海市场金梦家具城门前广场

小鸟电动车:靠产品品质说话的电动车

无论市场怎样潮起潮落,小鸟电动车不跟风,不随流,始终坚持以精雕细琢的品质来耕耘市场,以客户使用后好的口碑来占领市场。高品质、高质量、高信誉是小鸟电动车的发展方向,现小鸟产品已获得几十项电动车行业专利。



七年来,经过全国上千万用户的骑行检验证明:小鸟电动车是电动车行业真正的高端精品车!小鸟电动车好不好?请随意咨询您身边的每一位小鸟电动车用户!小鸟电动车期待您的光临和骑行检验!

咨询电话:
64939442