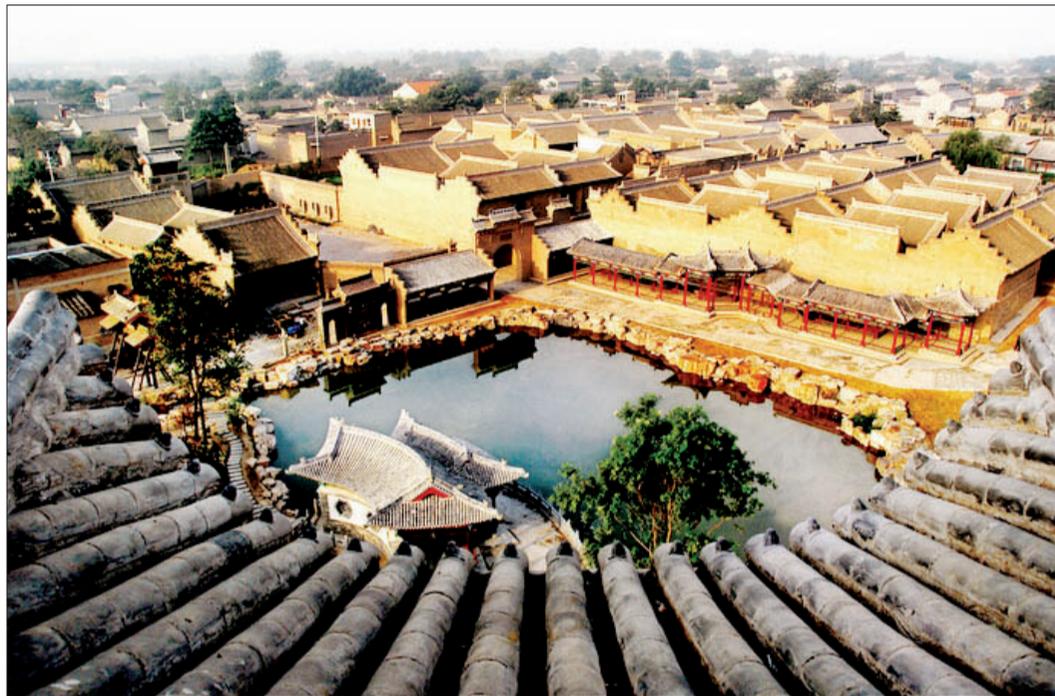


“跟着晚报去旅行”第五期活动启动,山西运城古韵年俗两日游邀您报名 去运城吧,到“大宅门”里闹元宵

李家大院
(资料图片)

绿色背景图 真的能护眼吗?

眼科专家:此举效果有限,避免长时间、近距离盯着屏幕才是护眼关键

□记者 王澍 通讯员 路书斋 梁靓

“大家每天都要看微信,如果把背景图换成绿色的,就能保护眼睛。”不久前,这条消息在微信朋友圈里热传,有些市民还真的把自己手机背景图、电脑桌面都调成了绿色的,此举真的能保护眼睛吗?近日,《洛阳晚报》记者从眼科专家那里了解到,这样做“有一定的放松效果”,但避免长时间、近距离盯着屏幕才是护眼关键。

市民:用了绿色背景图“也没啥感觉”

在记者的街头随机采访中,有人觉得“宁可信其有”,也有人觉得这招儿并不实用。

“看了那条消息,我就把微信聊天背景图和手机背景图都换成绿色的图片了。”由于工作缘故,李女士必须随时关注自己手机,所以她挺相信这种说法,就把手机背景图换成了绿色的。

网站编辑张女士说,两年前她就听过类似的说法,只不过“说的颜色”不一样,她说自己已经用了好几年绿色的手机、电脑背景图,“也没啥感觉”,看电脑时间长了眼睛还是会不舒服。”

换成绿色背景图真的能保护眼睛吗?河南科技大学第一附属医院眼科主任魏菁和郑州大学附属洛阳中心医院眼科主任樊冬生都认为效果有限。

魏菁说,将手机背景图调为绿色的,降低了文字与背景的对比度,理论上能减轻一定的眼部负担,但“每个人对绿色的反应不一样,绿色的手机背景图对于眼部的放松效果比较有限”。

“其实,长时间、近距离地玩手机、电脑或者看书、看电视才是造成视疲劳的主要原因。”樊冬生认为,避免长时间、近距离盯着手机、电脑、电视屏幕才是护眼关键。

专家:手机背景图设置不当反而伤眼

难道绿色背景图真的对保护眼睛一点儿用都没有吗?樊冬生表示,淡淡的绿色是一种能让人感到愉悦、放松的颜色,对放松眼部能起到一定作用,但不远眺,“只盯着近距离的绿色物体并没有用”。

魏菁提醒,市民在更换手机或电脑的背景图时,一定要选择合适的背景图片。如果背景图片导致人看不清屏幕上的文字,长时间使用反而会伤害眼睛。

专家为您支几个护眼妙招儿:

●把电子设备的亮度、对比度等调节到自己所能接受的最舒适的程度

●玩手机、电脑或看电视时,尽量打开灯,避免在黑暗环境下长时间盯着屏幕

●玩手机、电脑或看电视30至40分钟后,站起来活动活动身体,看一看远方的景物

●适当采用热敷或做眼保健操的方法,帮助眼部放松

●针对眼睛干涩等症状,可以在医生的指导下选用合适的眼药水

●当眼睛出现视力模糊等症状时应及时寻求医生帮助

□记者 杨凤轩

还没想好元宵节怎么过?那就跟着晚报去旅行吧。农历正月十三、十四,恰逢双休日,“跟着晚报去旅行”第五期活动发团山西运城,《洛阳晚报》联合中原国旅带您感受古韵年俗。



鹤雀楼 (资料图片)

1 登鹤雀楼看落日,吃地道山西小吃

两天时间里,您可以在兴起于唐朝贞观年间,距今已有一千多年历史的水峪口古村,感受唐风遗韵,古道穿村而过,其是黄河金三角地区的商贸重镇。

您也可以登上鹤雀楼,零距离感受千古名句“白日依山尽,黄河入海流”的如画美景。“新春赏花灯,更上一层楼”,在这里举行的永济首届大型新春艺术灯会的总投资800余万元,占地面积约20万平方米,2000多种花灯组成的主题灯组如梦如幻,徜徉其间,如在仙境遨游。

您还可以跟着晚报赴永济参观《西厢记》故事的发生地普救寺,张生在这里邂逅了落难的崔莺

莺,历经考验共结连理。此行,你可看到张生借宿的“西轩”,崔莺莺一家寄居的“梨花深院”,白马解围之后张生移居的“书斋院”。如今,莺莺塔还屹立在寺中,形制古朴、蔚为大观,而且以奇特的结构、明显的回音效应著称于世。

去了运城,怎么能不尝尝正宗的晋西南小吃?和着小茴香、芝麻、花椒叶在石头上炙烤的金黄飘香的永济石子饼;使用霍泉水和此水灌溉生长的糯米,以独特的灶具与奇特的酿制方法酿制而成的晋南醪糟;新绛鸡蛋旋子、越嚼越香的闻喜煮饼、宝井大刀羊肉面、泡泡油糕……鲜香味美又古韵十足的地道山西小吃,让人想起来就忍不住流口水。

2 李家大院比乔家大院更气派

随着一部电视剧的热播,乔家大院已深入人心。此行,您可以参观比乔家大院面积大、艺术价值更高,南北融汇、中西合璧、三晋无匹的晋商大院——李家大院。

李家大院始建于清朝道光年间,坐落在万荣县闫景村,与乔家大院、王家大院并称为“晋商三蒂莲”,素有“乔家看名,王家看院,李家看善”之说。

李家大院整体建筑为竖井式聚财型山西四合院,同时有徽式建筑风格,因李子用曾留学英国,部分院落为哥特式建筑,有着极高的文化价值、艺术价值。

跟着晚报去山西运城旅行,咱还能赶上首届

李家大院年俗文化游园会,“穿越”到清末民初,猜猜灯谜,看看大戏,听书人讲故事,给杂耍把式叫个好……

文化厚重,年味热闹,美食诱人,而且此次旅行特别适合带家人同游,因为凡《洛阳晚报》读者报名此次活动,均可入住运城市唯一的五星级园林式酒店,在感受浓浓年味的同时,享受悠闲时光。

活动时间:2月20日发团,2月20日、2月21日两日游(周六、周日)。

行程价格:450元/人(60岁以上350元/人,名额有限,需要提前报名)。

报名电话:64617576、64617579。