

一健必读

# 黑暗中玩手机危害忒大

现在很多人都有“手机瘾”，可以说是“机不离手”：上班路上、公交车上、饭桌上甚至熄灯临睡前还摸黑玩手机……有这些习惯的朋友要注意了，最近有专家表示，摸黑玩手机会得青光眼，严重的还会导致失明！

## 警示 黑暗中玩手机或致失明

因在黑暗中玩手机而得了青光眼，绝非危言耸听。北京市30岁的张女士是一家公司的文员，她睡觉前习惯在黑暗的环境中玩手机游戏和看新闻，结果竟然真的“中招”——患上了青光眼。

这位张女士夜间关灯玩手机的情况大约持续了一个多月，有一天早上，她的眼睛突然刺痛难忍。后来她到医院检查，被诊断为青光眼。

医生表示，病因就是张女士长期在黑暗的环境中使用电脑或玩手机，

使眼压升高，眼部供血不足，眼睛的前后房水不能流动，导致青光眼急性发作。如果不尽快解决房水阻滞问题，张女士的眼睛可能失明。最终，医院通过虹膜周边切除手术，让她的眼睛后房水能循环至前房。

因为在黑暗中看手机而患上青光眼，张女士自己也感到很吃惊，她还因此动了手术，整整休息了一个月。在此后的半年中，她都不敢过度用眼，不敢连续对着电脑超过2个小时。

## 原理 黑暗中瞳孔散大，易导致青光眼

在黑暗中玩手机危害真有这么大？专家提醒，在昏暗的光线下用眼，会造成瞳孔长时间散大，阻塞眼内液体循环流动，很容易导致青光眼。青光眼是我国排名第一的不可逆的致盲性眼病。

青光眼是指眼内压力或间断或持续升高的一种眼病。眼内压力升高可因其病因的不同而有不同的症状。持续的高眼压可给眼

球各部分组织和视觉功能带来损害，造成视力下降和视野缩小。若不及时治疗，甚至可能导致失明。

根据眼压升高时房角开闭的情况，青光眼可分为闭角型和开角型两类，如果长期在黑暗的环境中看手机，瞳孔散大，就会引发闭角型青光眼。青光眼的眼压得不到控制的话就会造成视神经损坏，严重的会导致失明。

## 建议 记得开一盏低亮度照明灯

眼睛在黑暗中对对比敏感度低，会引起眼睛的调节系统负担加剧，进一步还会导致近视加深。

为了降低眼睛的负荷，最好调整手机屏幕的对比度，使亮度和色泽尽量柔和。有可能的话应在房间开一盏低亮度的背景照明灯，缓和一下屏幕和背景环境间亮度的

差距，这样能对眼睛起到保护作用。

屏幕的光线在黑暗中对对比度过大，长期刺激人的神经系统，还容易造成失眠。另外，躺着玩手机也是不好的习惯，这种姿势对眼球的压迫力最大，容易造成视力下降。（本报综合）

## 智能手机“中毒”测试？这个可以信！

近来，在微信上热传的“智能手机‘中毒’测试图”，专家称“有道理”。

智能手机的普及让人们感受便捷和娱乐的同时，也带来了健康问题。最近微信热传的“智能手机‘中毒’测试”，不少网友纷纷感叹：中枪了！那么，这种测试到底有无道理？真正的医学依据是什么？

记者在网络上查阅这则微博，一般都有这样的文字说明：像配图中那样握拳后，手向下，如果图中所示蓝色部分感到疼痛，那么你已经“中毒”了。

“客观地说，微博中的提示有一定的道理。比如像配图中那样握拳后，手向下，如果蓝色部分感到疼痛，在医学上是桡骨茎突腱鞘炎的临床表现。”南京市中西医结合医院疼痛科主任周建斌说，临床上有类似的专项检查，叫作“握拳尺偏试验”，具体步骤如下：患者像配图中那样握拳后，检查者双手握着患者拳头朝下转，如果图中所示蓝色部分感到疼痛，表示试验结果为阳性，初步诊断为桡骨茎突腱鞘炎。

周建斌提醒，尽量不要长时间玩手机，尤其是长时间保持一种手腕姿势的



手机游戏。此外，应避免突然猛力或长时间做手腕向上运动，注意手腕保暖，运动时要戴护腕。

（据《扬子晚报》）



本版网络互动：洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异，仅供参考)

## 健康闻汇

国家卫生计生委与教育部定于6月至12月联合开展托幼机构卫生保健工作现状调查。此次调查将重点了解各省托幼机构卫生保健工作实施情况以及各托幼机构保健室(卫生室)设置、卫生人员配备、儿童膳食营养、疾病和伤害预防、传染病控制等情况。此次调查的对象为收托30名及以上儿童并取得教育部门颁发办园许可证的托幼机构，含公办园、民办园、企事业单位办园等。

27日上午，南昌大学第一附属医院的医师佩戴3D眼镜，成功为一名51岁女性膀胱癌患者在腹腔镜下实施手术。专家指出，3D技术在腹腔镜手术中的应用，提高了外科医生的手眼配合度，能有效减少手术失血量，并最大限度地节约成本。随着技术的推广普及，今后在普外科、妇产科、胸外科、耳鼻喉科等手术中均可使用3D技术。（据新华社）

## 心灵港湾

### 单独在办公桌前吃饭容易情绪低落

有网友发微博这样表示：“午餐时要是对着电脑逛淘宝、刷微博、聊天、打游戏，影响的不仅是胃口，还有你下午上班时的心情。”

近日一项研究结果证实：在办公桌前吃饭对心情有所影响，甚至会造成情绪低落。

武汉荣格心理工作室首席心理咨询师黄进军表示，人在吃饭时，如选择与他人一起，此时“情感通道”处于打开状态，对方好的心情与愉悦的交流会传达到自己身上，即使食物不那么美味，也会觉得心情愉快；反之如果是单独在办公桌前吃饭，看着网上大量的信息，此刻人的大脑还处于接收信息状态，思维活跃，对于味觉的感受也不会专心，即便食物美味，也无暇品尝。（据《武汉晨报》）

### 拍照炫食物或有心理疾病

近日，有研究称，那些热情百倍地给每顿饭拍照发到网上的人可能患有心理疾病。

有专家认为进食的过程本身是健康的，但一旦过于专注于这样的照片则代表着一种饮食紊乱；过于专注对食物本身的附加意义，而不是食物本身。

“我认为对那些人来说，食物是带来麻烦的。他们去饭店的目的不是吃饭而是社交：他们吃了什么，在哪里吃的，啥时候会再去。”国外某专家说，正常人都是拍摄自己认为重要的照片，而对于一些人来说，吃的就是一切，其他的并不重要，“当一些人面对食物除了发照片就是发照片时就令人担忧了。”（据腾讯网）

## 男左女右

### 男人最怕女人说“我们必须谈谈”

澳大利亚麦考里大学统计学家约翰·克劳彻综合多年研究和调查所获数据，写成《爱情解码》一书，以夸张和略带嘲讽的方式解读男女两性对待爱情的不同态度。

书中举例，当一名男性认为伴侣背叛他，这种想法的准确率达50%；而当一名女性怀疑自己的爱人背着自己“偷吃”，这种想法的准确率达85%。

路透社援引克劳彻的话报道：“我做过的所有调查中，排在第一的是，当女人说出‘我们必须谈谈’时，最让男人感到毛骨悚然。男人们根本不想谈，如果女方执意要谈，则代表她打算与对方分手、移情别恋或是发现了男方出轨的某些蛛丝马迹。”

“我想，这些数据和调查结果告诉大家一些人类天性。”克劳彻说，如同男性被问到身高时，通常会（在真实身高上）加两三厘米，而女性则会在被问到体重时少说3千克。（据《齐鲁晚报》）

## 职场保健

# 久坐族问题多 有窍门能“坐”对

你是办公室久坐族么？长时间保持坐姿，使得久坐族常常感到颈部酸痛、腰背疼痛、全身乏力，其中特别严重的当数坐在电脑前的久坐族，他们同时还面临辐射、鼠标手等问题。

有调查显示，因为久坐，有超过40%的人感到颈椎酸疼，超过22%的人肥胖。早在2003年，世界卫生组织就指出，预计到2020年，70%的疾病都将因坐得太久引起，久坐因此被列为十大致死疾病杀手之一。

### 时常“站起来”

对付久坐产生的各种毛病，最好的

办法就是时常“站起来”。英国拉夫堡大学运动心理学教授斯图尔特·比德林建议，打电话时站起来，双脚轮流支撑身体，转换重心，可以促进血液循环，消耗更多热量。

美国专家也曾对久坐族提出建议：和同一办公楼的同事联络，可以考虑走过去交流而非打电话；中午休息时也别继续看片子或者上网购物，去楼下走两步有助于血液循环。对于一些非常繁忙的工作者，可用手机设定闹钟，提醒自己多动手脚，放松身心。

在非上班时间，可以尝试一些有氧运动，如游泳、保健体操等有益于保护

脊椎和关节的运动。

### 排好“健康菜单”

除了简单有效的运动外，久坐族还可以根据自己的工作特点，搭配健康的菜单，以缓解久坐产生的一些问题。

英国一项研究指出，长时间久坐的人比经常活动的人罹患糖尿病、心脏病或早亡的概率高两倍，而肥胖者的概率更高。但如果因为久坐已经产生了浑圆的臀部和恼人的“救生圈”，千万不要以节食等方式控制体重，这会降低新陈代谢，危害健康。

不能节食、运动时间又少，久坐族该如何控制体重？美国专家介绍，现在国际上流行一种健康的控制体重的方法——使用代餐。代餐指的是用高纤维、低热量、易有持续饱腹感的食物代替正餐，从而达到在不影响身体的情况下减少热量摄入的目的。比方说国际上常用的蛋白混合饮料代餐，使用大豆蛋白、谷类纤维、果胶、果糖为

主要原料，在控制热量方面效用非常突出，配以健康的运动方式，控制体重效果明显。

补充维生素可以防辐射。辐射问题也始终困扰着电脑前的久坐族，但许多人不知道，除了隔离霜、防辐射服，自然界的许多食物也可以帮助人体抗辐射。比如，蔬果中含有的维生素等。维生素A和β-胡萝卜素，能很好地保护眼睛。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化剂，能有效保护人体细胞免受损害，从而避免细胞发生癌变。维生素C和维生素E具有抗氧化活性，可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应。

大蒜也有非常好的防辐射功能。大蒜中富含抗氧化元素硒，大蒜里的含硒化合物具有很强的抗氧化作用，可以减少自由基的破坏力，具有一定的防癌、抗癌功效。也可以购买制成肠溶片的大蒜素保健产品，可以避免口腔异味。（据健康网）

栏花广告

高起专 专升本 第二本科 学分达到 可办理学位证 浙江大学 秋季招生 中原工学院成人大学、本科 报名咨询: 65171907 60698020 18003880723

《洛阳晚报》分类广告 诚聘 业务人员 排版设计 行政文员 策划人员 行政助理 总经理助理 63330977 15896655956

拍卖公告 受委托，我公司定于2013年9月9日10时在洛阳市公共资源交易中心(洛阳会展中心A区5楼)公开拍卖报废高压电缆一批(以现场实物为准)，竞买人按照洛阳市公共资源交易中心(洛公交易产权[2013]9号)公告要求办理报名手续的申购人。 展示时间:自公告见报之日起至9月6日 展示地点:标的所在地 联系电话:60689908 监督电话:62325608 河南龙昌拍卖有限公司

洛阳市房地产产权籍管理处 公告 根据市政府有关文件精神，下列房屋已在我处申请房屋所有权登记，7日内如无异议，我处将核准登记，颁发《房屋所有权证》。 申请单位:洛阳市第四十一中学 房产坐落:洛龙区聂潘路20号 幢号:1幢、2幢、3幢 层数:4层、6层 结构:混合 建筑面积:7511.16平方米

拍卖公告 受有关单位委托，我公司将于2013年9月7日上午10时在公司拍卖厅公开拍卖旧机动车辆一批，详见清单。有意竞买者，请与我公司联系。 标的展示及报名时间:自公告之日起至9月5日 拍卖公司电话:65999868 监督电话:62325608 洛阳天瑞拍卖有限公司

中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 关于换发“中华人民共和国金融许可证”的公告 2013年第22号 下列机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准，换发“中华人民共和国金融许可证”，现予以公告: 洛阳银行股份有限公司王城支行 机构编码: B0183S341030009 许可证流水号: 00492756 业务范围: 许可该机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务，经营范围以批准文件所列的为准。 批准成立日期: 1998年02月20日 住所: 河南省洛阳市西工区王城大道北四路口天宝华庭106号 邮政编码: 471000 电话: 0379-69976515 发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 发证日期: 2013年08月29日 以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询。