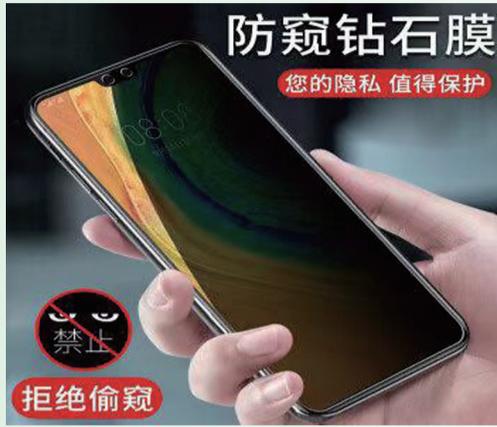


手机防窥膜带来健康隐患

容易产生视疲劳,长时间使用会导致两个眼睛视力不一样

随时随地刷手机,人多的场合刷起来,可不想让旁人看见,怎么办?于是,防窥膜应运而生,既保护了隐私又保护了手机。其实,这种保护“隐私神器”存在不小的健康隐患。



1 手机贴了防窥膜,更容易产生视疲劳

前不久,演员胡先煦讲述了自己使用手机防窥膜伤眼的经历,称防窥膜利用的是“百叶窗”的原理,会让侧面长时间观看时眼睛成像受损,“一边模糊一边清晰”,因此导致现在他两个眼睛视力不一样,一边近视一边散光,许多网友纷纷表示同感。

防窥膜是利用“微细百叶窗光学技术”。简单说,就是给手机屏幕装上了一个“百叶窗”,只有从正面

看才能看清楚,从侧面看光会被挡住。从而实现防止他人在侧面的窥视,保护个人隐私。

这么设计的出发点是好的,但它有个问题。不仅侧看是暗的,看不清屏幕,正面看屏幕亮度也被降低了。贴上膜后,手机屏幕亮度可能仅达到原来的70%。

这样的清晰度让图片或视频的细节都模糊了,你无意间用眼就更费力了,也就更容易产生视疲劳。长

此以往,视力下降更快。

有人为了护眼,用防蓝光膜。其实,防蓝光膜也有这个问题。虽然它确实能过滤掉一部分蓝光,质量好的,可能过滤掉15%—20%的蓝光,但是质量差的可能仅有2%。

我们购买时不太容易判断,它过滤蓝光时,也会降低所有的光线,屏幕亮度看起来会很低,眼睛就会更费力。

2 手机护眼模式不保险

或许还有人以为不然,又拿出法宝——“护眼模式”。手机设置了护眼模式就无忧了吗?有没有可能你以为的护眼模式,与“毁眼模式”只有一线之隔。

护眼模式的原理是调节屏幕色温,减少蓝光,加强红光、绿光,从而产生偏黄的柔和光线。但问题是调

节后色差变大,会导致屏幕颜色失真,降低蓝光又会让屏幕损失亮度,于是,你会发觉,护眼模式下,屏幕是又黄又暗。

这么一来,想看清楚,瞳孔就得努力张大,时间一长,眼睛又胀又痛。如果在睡前关灯后,看手机还开的护眼模式,那就会更伤眼

睛了。

如睡前要刷一会儿手机,一定要留适当的背景光。研究显示,在昏暗环境下使用手机超过两个小时的人群,眼睛疲劳的发生率比常规光线条件下高出约40%。眼睛会感到不舒服,比如干涩、疲劳,甚至刺痛。

3 这样做,眼睛更舒服

屏幕和眼睛的距离要适度 屏幕距离眼睛约25英寸(手臂长度)。

调整屏幕 以稍向下凝视的角度最佳,这样可以减少眼球暴露在空气中的面积,避免泪液蒸发过快导致眼睛干涩。

20分钟休息 利用“20-20-20”

法则定期休息:每隔20分钟,进行远眺20秒。

光线不要太暗 保持周围的光线比屏幕亮,不要在电脑或者手机的时候关灯。

多眨眼睛 保持眼睛湿润,防止眼干。

用一些眼部产品,帮助缓解眼疲劳 比如天然成分的人工泪液和眼喷雾。

当然,相对于手机贴膜的危害,真正的“视力杀手”还是长时间、无节制地刷手机。

据长江日报

一盘菠菜下肚 致急性肾损伤

医生:菠菜、马齿苋、香椿等草酸含量较高,应焯水后食用

浙江60岁的李先生患有慢性肾脏病,就因吃了一大盘生炒菠菜,导致急性肾损伤。

突然全身没力气,确诊急性肾损伤

近日,李先生因突然全身没力气、肾功能异常到宁波市第二医院肾内科就诊。入院一周前,李先生莫名感到全身无力,吃不下饭,还有恶心、呕吐的症状。在当地医院检查后,医生发现,他的血肌酐异常增高,被诊断为急性肾损伤。

宁波市第二医院肾内科病区副主任周芳芳介绍,血肌酐是临床上最常用的一个反映肾功能的指标,血肌酐在短时间内快速升高,通常意味着发生了急性肾损伤。

李先生有慢性肾脏病的病史,之前病情稳定,此次发病前,几次复查肾功能都在正常范围,也没有服用特别的药物,究竟是什么导致他的肾脏功能突然下降?

发病前,吃了一大盘生炒菠菜

医生检查发现,李先生的肾小管管腔内可见几十处大大小小的圆盘状结晶,正是草酸盐晶体。由此可以确诊,李先生患的是草酸盐肾病。

医生反复追问李先生在发病前到底吃了些什么?李先生想起来,自己在发病前,一个人吃下了一大盘生炒菠菜,也就是没有焯水就直接下锅炒的菠菜,医生判断,这就是导致他发生草酸盐肾病的主要原因。

李先生本来就有慢性肾脏病,这次肾功能损伤严重,需要透析治疗。

草酸含量高的蔬菜,应焯水后食用

医生介绍,短期内进食大量高草酸食物,草酸会和人体内的钙结合形成草酸钙,大量的草酸钙会引起急性肾小管间质损伤,尤其是对有基础疾病或肾病的患者来说,更容易发生这种情况。

日常生活中,像菠菜、苋菜、马齿苋、芥菜、香椿等蔬菜中草酸含量都比较高,并不是说这些蔬菜不能吃,而是要注意摄入的量并掌握好烹饪的方法。在烹饪这些食物前,最好先焯一下水,利用草酸易溶于水的特性,就可以去除大部分草酸。

肾功能损伤的早期症状非常隐匿,因此定期进行健康体检非常重要,早发现、早治疗。

据杭州日报



小手拉大手

同创文明城

共筑中国梦

