

不注意这7个问题你双眼40岁后连手机都看不清(图)

【阿波罗新闻网 2016-11-25 讯】



近日，国际知名调研机构益普索发布《40岁以上职场人群视近困难发生率及全程视力重要性调研报告》（下文简称为“调研报告”）。此次调研在北京、上海、广州、深圳、南京和杭州六座城市开展，面向40岁以上人群，集中展现了当代在职人群近距离阅读困难情况和对全程视力的用眼需求。

据调研结果显示，超过90%受访者近距离阅读困难，并且表示日常生活对远、中、近距离的全程视力需求明显；约86%受访者愿意通过多样化的矫正方法改善，而不是依赖老花镜；81%的受访者每天使用电脑或iPad超过4小时，对于中距离视力需求明显；94%的受访者每天查阅微信，其中55%每天查阅微信超过10次，印证了“看手机”已成为当代40岁以上在职人群的用眼“刚需”。

由此可见，随着电子产品在日常生活中的渗透，当代人对全程视力的需求日益明显。看书看报、手机微信、看电脑、开车/看电影、打游戏……保护眼睛已非青少年需做事，眼睛是心灵的窗户，每个珍爱自己眼睛的人都要学会爱护和科学地使用自己的眼睛。具体应该怎么做？你需要了解以下信息。

7大不良用眼习惯可致眼疾

我们不能忽略了生活中的一些不良习惯对眼睛造成的重大影响。那么，引发眼疾的不良习惯有哪些呢？

1.长时间盯着电脑看

正常情况下，一分钟的眨眼次数为12~15次。如果长时间盯着屏幕看，眨眼的次数会明显减少，极容易导致眼睛干涩、疲劳、近视等多种眼疾。因此，使用电脑、看电视及看手机时都应该经常抬头眺望远方，让眼睛得到休息。电脑屏幕中长期的蓝光照射视网膜会产生自由基，而这些自由基会导致视网膜色素上皮细胞衰亡，从而引起视网膜病变等多种眼科疾病。防蓝光护目镜可以阻隔蓝光对眼睛的伤害。

2.经常滴眼药水

随身携带一瓶眼药水。时不时掏出来滴上两滴，这已成为很多办公室族和看东西吃力的老年人的习惯。实际上，眼药水是不能随便点的。不同种类的眼药水针对不同眼病，胡乱使用极易对眼睛造成伤害。特别是一些含激素类眼药水对缓解眼睛肿胀等局部充血效果较好，刚开始使用时眼睛会感觉非常舒服，长久使用，则有可能造成眼压升高、视神经萎缩，有可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲。

3.配戴劣质太阳镜和老花镜

眼镜的质量，主要体现在眼镜的度数、散光的轴向、瞳距、瞳高等方面，如有一项不准，都会严重影响眼睛的健康。太阳镜阻挡紫外线，靠镜片上一层特殊的涂膜。质量优良的太阳镜，阻挡紫外线的能力强，又不影响视物清晰度。劣质太阳镜不但阻挡紫外线的性能差，镜片使外界物体变形扭曲，会加深对眼睛的伤害。

4.偏爱隐形眼镜或美瞳

很多人为了拥有明亮炫目的电眼都会长时间佩戴“美瞳”，殊不知长时间的佩戴该产品也会导致眼部的各种不适。此外，隐形镜片、美瞳等产品也会抽调眼球表面的水分进行保湿，不宜长时间佩戴，否则就会出现眼干、眼涩等状况。

5.在强光/光线太暗的地方看书

长期在强光下看书，眼内肌过度调节，会促使近视的发生和发展，强光对视网膜尤其是黄斑区造成损害，使视敏度下降，甚至引起永久性视力减退。长期在强烈的日光下看书，强烈的紫外线辐射还容易损害角膜和晶状体。还有不少人喜欢在卫生间看书，卫生间一般光线较暗，光源也不科学，时间长了对眼睛有损伤。而那些喜欢躺在床上看书，姿势不良也会导致斜视或加重眼睛负担。

6.吸烟或爱吃甜食、喝碳酸饮料

每天吸烟20支，白内障危险增2倍。吸烟还会增加老年黄斑退化及近视的发病率。这是因为吸烟时人体吸入的氧气被消耗，导致血氧量下降，而视网膜对缺氧格外敏感，长此以往必然造成视力大减，严重时甚至会失明。而那些糖分摄入量过多的人则会降低体内钙的含量，体内钙缺乏不仅会造成视网膜的弹力减退、晶状体内压力上升、眼球前后径增长，还可使睫状肌发生退行性病变。

7.长期不检查眼睛

即使没有近视或老花眼，也应该养成定期看眼科的好习惯。尤其是高血压及糖尿病患者，更应经常检查眼睛。要知道，在40岁以上的正常人群中，每100人中就有2个青光眼患者，而有些类型的青光眼患者，大多无任何自觉症状，一般都是在健康体检中查出来的。因而，作为老年人及其亲属，平时应多了解一下青光眼的表现，比如急性闭角型青光眼可表现出眼睛胀痛、视物模糊以及头痛，同时或可伴有恶心、呕吐、虹视(看灯光周围有彩环)，甚至视力骤然下降等明显症状。

护眼7大技巧，你一定要知道！

现代人的生活和工作压力都十分大，长时间用眼势必会造成双眸的干涩和不适，特别是秋冬季节来临，加之干燥的气候环境，眼睛的病症就会日益加剧。研究也表明，眼睛疲劳的患者有60%左右是由于眼睛干涩、眼表泪层覆盖较弱、眼泪供应不足造成的。那么，应该如何护眼呢？经前人经验总结，学好这7招可以帮助大家轻松保护眼睛！

1.坚持按摩解疲劳

如果看书写作业或盯着电脑屏幕已经一小时了，你需要做一些眼按摩来缓解眼睛疲劳。用双手大拇指轻轻揉按眉头下面、眼眶外上角处；也可用食指和中指指腹在眉弓处由内向外轻推至太阳穴轻按，重复五六次。长期坚持不仅可以缓解眼睛酸涩疲劳，还有助于视力的改善。

2.每3秒钟眨下眼

眨眼动作可以促进眼睛分泌泪水，并将含很多成分的眼泪均匀涂于眼球表面，保持眼部湿润。很多人因为太专注于工作，长时间盯着电脑屏幕，眨眼次数过少，导致眼睛干涩不适。忙里偷闲，每3秒眨下眼睛，有助于清洁眼表面，也相当于给眼睛做一次按摩。

3.经常凝视远方

找一处10米外的草地或绿树，不要眯眼，也不要总眨眼，集中精力、全神贯注地凝视25秒，辨认草叶或树叶的轮廓。左手掌向略高于眼睛前方30厘米处伸直，从头到尾逐一看清掌纹，约5秒。然后，再凝视远方的草地或绿树25秒，再看掌纹5秒。反复20次，一天做三回，视力下降厉害的可适当增加训练次数。

4.多吃保护眼睛的食物

维生素A和胡萝卜素是保护眼睛、维持正常视觉的“灵丹妙药”。维生素A和胡萝卜素还是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素，一旦缺乏会出现干眼病和角膜软化症。多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。吃坚果类食物的过程能加强眼部肌肉活动，促进眼部血液循环，减轻眼疲劳。

5.冷水洗眼

每天晨起和睡前用冷水洗眼洗脸。将眼睛浸泡在洁净冷水中1~2分钟或用手泼水至眼中，再用毛巾擦干眼部，然后用手指轻揉眼睛周围30次左右。对于那些初期白内障患者，泪腺分泌功能减弱眼角膜和眼结膜易干燥，冷水洗眼还能刺激泪腺分泌，保持眼球表面湿润，利于控制白内障发展，帮助视力恢复。但老年性白内障晚期，不宜使用此法。

6.热敷护眼

洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，双眼轻闭，趁热敷在额部和眼眶部位，交换几次，可使眼部血管畅流，供给眼肌氧分和营养。平时没事时，也可闭眼，两手掌擦热放在两眼上，轻轻捂1分钟。酸奶、牛奶、土豆片、蜂王浆、马蹄莲藕渣敷眼，这些方法或嫩滑眼部周围肌肤或活血化瘀淡化黑眼圈和眼袋或缓解眼疲劳。

7.多参加户外活动

研究表明，增加户外活动时间对眼睛有明显保护作用。因此，一定多到户外走走，户外活动越多，患有眼疾的可能性越小。对于想预防眼疾的人而言，户外活动时间每天至少2小时，3小时更佳。此外，美国迪金森学院的一项研究证实，羽毛球、乒乓球、风筝和登山等四种运动项目对于维护近视治疗效果来说，有明显效果。

最后，患有眼疾千万不要盲目听信商家的宣传，一定要调整好自己的心态，选择正规的医疗机构和医院进行治疗。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：39健康网

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/1125/841013.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]