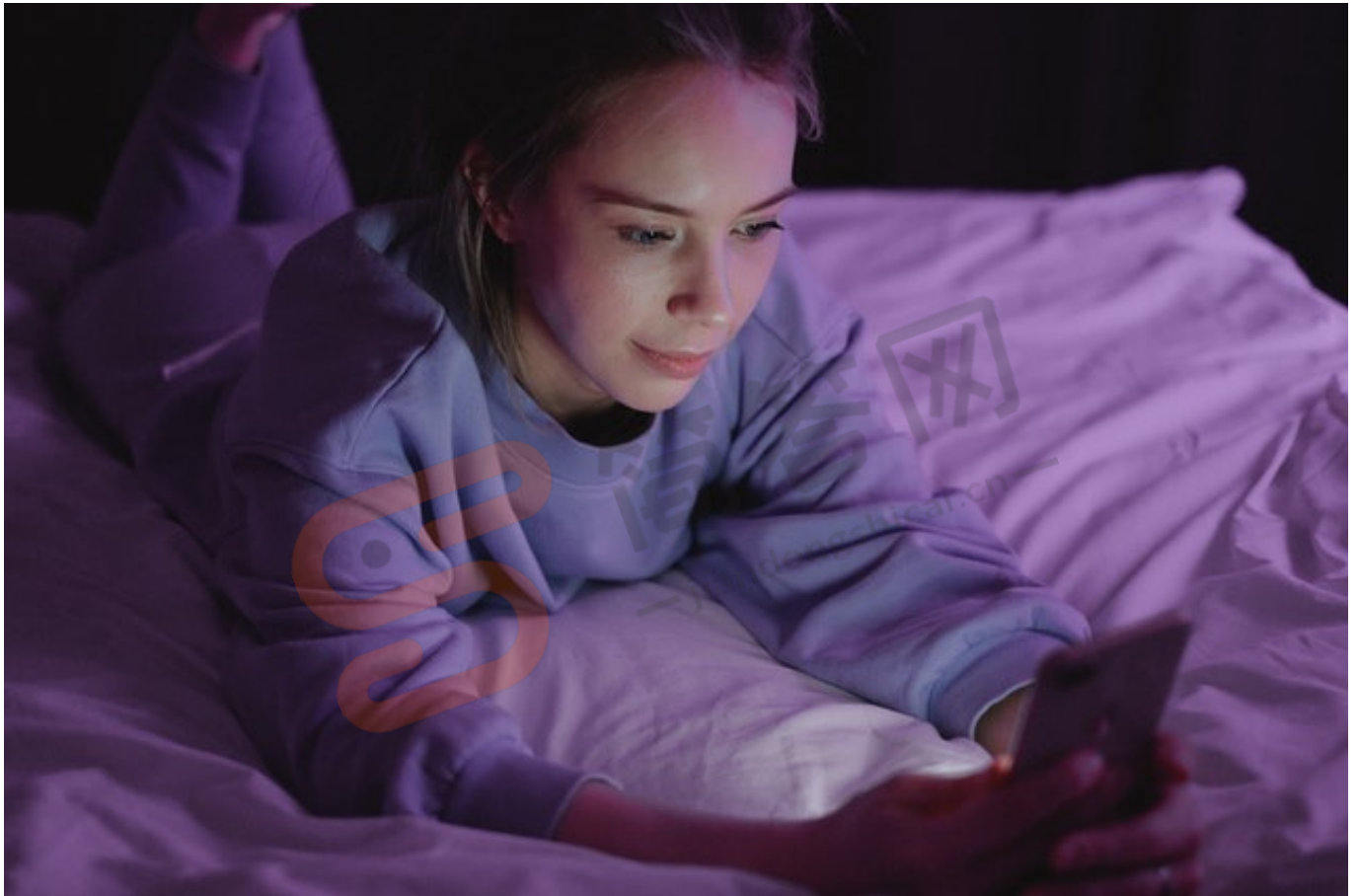


《关灯玩手机，对眼睛危害有多大？网友：吓得我马上开灯！》

关上灯，爬上床，拿起手机，美好的夜生活仿佛才刚刚开始……

你是不是也常常边刷手机边感叹：网上有意思的内容也太多了吧！但是你有没有发现，当你一心盯着手机看时，就会忘记了眨眼。



[Photo/Pexels]

Researchers have found high levels of looking at a phone or tablet is linked with around a 30 percent higher risk of short-sightedness, also known as myopia. But when it is combined with excessive computer use, that risk rose to around 80 percent.

研究人员发现，长时间盯着手机或平板电脑会使患近视的风险增加约30%。但如果再加上过度使用电脑，这种风险将上升到80%左右。



一不小心，干眼症上门！

正常状况下，眼睛一分钟眨15次左右，但如果一直盯着东西看，一分钟可能只眨5次。眨眼次数变少，泪水也更容易蒸发，这时，干眼症就有可能找上门来啦！

所以，建议大家玩手机每天最好别超过三小时，使用手机超过30分钟就要休息一下哦！

躺玩手机，眼压真会升高？

睡前躺着玩手机是一天中最放松的事情了，但是你知道吗，这个操作对眼睛的危害可不是一点半点呀.....

躺着玩手机时，手机距离眼睛通常会很近，那么距离低于40厘米时，人的眼睛肌肉就会高度紧张，一天的疲劳是消失了，可视疲劳却产生了，听起来是不是有种吃了大亏的感jio？

如果你经常躺着玩手机，还有眼睛肿痛、视物模糊、头晕脑涨等症状，可要当心自己是不是属于高眼压潜在人群了！



建议看手机、看平板的距离也要和小时候老师提醒我们的看书距离一样，也就是相距一尺（33厘米）远哦！

Staring at a screen continuously for hours on end causes focusing fatigue. To avoid this, many eye experts recommend the “20-20-20 rule” – looking away from your phone/computer screen every 20 minutes and focusing on an object at least 20ft away for at least 20 seconds.

连续数小时盯着屏幕会导致聚焦性眼疲劳。为了避免这一点，很多眼科专家推荐“20-20-20规则”，也就是每20分钟让眼睛离开手机或电脑屏幕，盯着20英尺（约合6.1米）外的物体看至少20秒。

侧躺看屏，度数快速加深！

有没有同学两边眼睛近视度数不一样，甚至还相差很多的？

侧躺看手机可能就是大家近视度数不同的诱因之一哦~侧躺时，我们双眼用眼很不平均，久而久之会导致左右眼视力不一致。

成年人长时间侧躺玩手机，还可能造成睫状肌痉挛，引起短时间度数加深。不要以为自己成年了，近视度数就不会再加深了，太天真啦！

Smartphone blindness happens when people lie on their side at night, with one eye against the pillow and the other staring at the smartphone screen.

人们晚上侧躺着看手机，一只眼靠着枕头，另一只眼盯着手机屏幕的时候会出现“智能手机眼盲症”。

While one eye adjusts to the dark, the other eye gets used to the bright light of the high-resolution screen.

一只眼（靠着枕头的那只）适应了黑暗的环境，而另一只眼（看手机的那只）则适应了高分辨率屏幕发出的亮光。

所以，大家玩手机时尽量要秉持“能坐不躺”原则哦，玩时坐起来，别躺卧啦！

关灯后玩手机，青光眼……

昏暗光线下看东西，会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，青光眼就来了！



不仅如此，晚上熬夜长时间盯着电子屏幕，还容易患上结膜结石，但这主要发生在有沙眼、慢性结膜炎等慢性眼病的人身上。

所以，建议大家晚上关灯看手机或者电视时，一般最好不要超过一个小时的时间。如果晚上想玩手机，还是开着灯吧！

Most monitors let you adjust the color temperature manually. It's best to use a warmer (yellowish) color temperature in dark rooms and a colder (bluer) color temperature in bright rooms.

大多数显示器可以手动调节色调。最好在黑暗的房间使用偏暖色调（偏黄），在明亮的房间里使用偏冷色调（偏蓝）。

眼睛是很脆弱的，特别是每天坐在电脑面前码字、敲代码的同学，更要注重对眼睛的保护哦，希望各位都能拥有一个令人羡慕的好视力！

编辑：侯淑媛
实习生：杨鸿杰