



# 防蓝光眼镜不是“智商税” “护眼神器”也非人人需要

通讯员 郑莎 本报记者 戴虹红

手机、电脑等发出的光线中都含有蓝光,蓝光可谓无处不在。为了用眼健康,防蓝光眼镜越来越受到欢迎。蓝光是否对视力有害?所谓“护眼神器”真能护眼吗?

“蓝光对眼睛的主要伤害是可能导致视网膜黄斑区病变,但这是在长时间、高强度照射下产生。现在市面上质量合格的电子产品,蓝光危害值均在安全范围内,不必过分担心。”浙江中医药大学附属第二医院(省新华医院)眼科副主任俞萍萍介绍,医学上目前也没有充分证据表明,蓝光会导致近视或防蓝光能防控近视。

俞萍萍指出,防蓝光眼镜不是

“智商税”,但也并非人人需要。眼睛中的晶状体本身就有过滤蓝光的功能,因此健康人群不需要额外佩戴防蓝光眼镜。已有视网膜病变或做过白内障手术的人,眼睛对蓝光过滤作用较差,可选择佩戴防蓝光眼镜。此外,长时间使用电子设备的人,可能会暴露于较多蓝光下,一副合格的防蓝光眼镜可过滤掉一定程度蓝光,从而减少对眼睛的刺激和损伤。

一项研究显示,成年人佩戴一段时间防蓝光眼镜后,可提升不同距离、明暗与眩光环境设定下的视力对比敏感度。干眼症人群尤其是长期使用电脑或手机等电子产品的人容易出现眩光和视疲劳,佩戴防蓝光眼镜后,最佳视敏度和对

比敏感度都有不同程度提高。

俞萍萍表示,目前市面上防蓝光产品数量众多、质量参差不齐,如需选购,应选择正规厂家。

专家强调,比起选择防蓝光眼镜,保护视力更关键的是合理用眼,可从以下几方面多加注意。

控制使用电子产品时间和频率,遵循“20-20-20”原则,近距离阅读20分钟,眺望20英尺(6米)以外20秒;选择电子产品时,屏幕能大勿小,能远勿近;在室内保持适度光线,避免光线过强或过暗;多进行户外活动,适当晒太阳;保持充足睡眠,充分休息眼睛;多吃富含维生素A、C和E的食物,如胡萝卜、菠菜、西红柿等;定期进行眼部检查,及时发现和治疗眼部问题。

## 疾控机构发布 人偏肺病毒健康提示

6月,全国多地气温升高,进入夏季传染病高发季节。

中国疾控中心近日发布人偏肺病毒健康提示,介绍相关知识及预防措施。

人偏肺病毒属于肺病毒科,在世界各地均有分布,是常见呼吸道病原体之一。疾控机构监测显示,人偏肺病毒全年均有检出,但以冬春季检出率相对较高。

感染人偏肺病毒有哪些临床表现?中国疾控中心病毒病所有关专家介绍,儿童、免疫功能低下人群和老年人是人偏肺病毒的易感人群,可与其他呼吸道病毒混合感染。人偏肺病毒感染多引起普通感冒症状,表现为咳嗽、发热、鼻塞和喘息等,治疗措施多为对症支持治疗。

在传播及流行特点方面,人偏肺病毒主要通过咳嗽和打喷嚏产生的飞沫或气溶胶传播,与感染者密切接触或接触病毒污染的环境也可能造成传播。一般来说,感染后潜伏期约3至5天。

专家表示,做好人偏肺病毒感染预防工作与防控其他常见呼吸道病毒类似,建议保持生活规律和良好心态,前往人员密集场所时最好佩戴口罩,同时做好勤洗手、勤通风、科学消毒等预防措施。

据新华社

## 警惕慢性疲劳综合征 一套方法有助消除身心疲惫感

本报记者 徐小翔

你是否常感到疲惫,做事提不起劲?有统计显示,全球至少1700万人受到慢性疲劳综合征影响。

浙江医院全科医学科副主任柴栖晨表示,慢性疲劳综合征首先需排除器质性病变,尤其是排除肿瘤引起的癌因性疲乏。在此基础上,同时满足以下条件可诊断为慢性疲劳综合征:持续3-6个月不缓

解的疲劳;伴随低热或淋巴结肿大,或其他系统紊乱或损害,如脱发、睡眠障碍、体重增加或减少等全身多部位不适;还有一些心理症状,如做事力不从心、记忆力越来越差、性格变得暴躁等。

哪些因素会导致慢性疲劳综合征的发生,如何应对?

久坐。专家建议每坐45分钟,站起来活动15分钟。

焦虑抑郁。容易焦虑的人平

时少喝含咖啡因的饮品,通过适当运动缓解疲惫感。

营养缺乏。缺钙易产生疲惫、烦躁;缺维生素C会引起健忘。成人每天应摄入300-500克新鲜蔬菜和200-350克新鲜水果,保证维生素和微量元素的多样、充足。

食物不耐。若怀疑对某种食物不耐,可以连续吃该食物一周、中断一周,重复该过程一次,观察某种症状与该食物是否有关。

## 燕窝虫草折扣店 滋补不当冤大头

怕上火  
西洋参299元/500克

精选5年根 味道浓 菊花纹清  
下火味甘微苦 产地直供  
去除一切中间商



云南文山特价三七  
150元/500克

云南文山三七 水洗不打蜡  
批发价限量供应  
原产地直供 击穿底价 现场免费加工



关注门店微信  
优惠更多

名称	市场价/500克	店活动	批发价/500克	再送黑
西洋参片	750元	限时4折	299元	
西洋参尾	875元		350元	
西洋参枝	1125元		450元	
西洋老参	2500元		1000元	

规格	市场价/500克	优惠价/500克	店活动	批发价/500克
特价三七	390元	225元	买1000克送500克	150元
60头三七	490元	350元		233元
30头三七	590元	450元		300元
20头三七	690元	550元		366元

冬虫夏草58元/克起

深海海参2.2元/克

鹿茸片1.5元/克起

秘鲁玛卡390元/500克

宁夏枸杞30元/500克

广告

燕窝12元/克起

铁皮枫斗350元/500克

长白山土蜂蜜35元/500克

新疆红枣10元/500克

灵芝孢子粉750元/500克

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面)  
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)

电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:6月23日