

随着电子设备普及，人们看电脑和手机的时间越来越长。为了缓解眼疲劳，蒸汽眼罩、洗眼液、防蓝光眼镜等成了不少人信奉的护眼神器。这些号称可以缓解眼部疲劳的方法，真的有效吗？在使用时，有哪些需要注意的问题？



戴蒸汽眼罩、用洗眼液清洁……

心灵的窗户该怎么“擦”

“远处的绿色”
关键看“远处”不是看“绿色”

不少人认为，看绿色可以缓解眼疲劳，因而把手机、电脑屏幕等都调成绿色，这样真的可以达到缓解眼部疲劳的目的吗？“青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中，对人体眼睛刺激比较小，所以能够给人带来平静的感觉。”首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科主治医师潘雪告诉记者。

但潘雪表示，绿色并不能从根本上对抗眼疲劳。我们常常强调要“看远处的绿色植物”，其实是因为“远眺”这个动作能让眼睛的睫状肌得到休息。单纯地将电脑屏幕换成绿色或电脑旁摆绿色植物，实际上对缓解眼疲劳没有根本性作用。

市面上推出了不少防蓝光眼镜，据说可以预防蓝色光线对黄斑区造成损伤。对此，上海第二军医大学附属长海医院眼科主任医师彭亚军告诉记者：“蓝色光线对黄斑区会有一些损伤，这是有文献证实的。此前，还出现过防止蓝光的一种人工晶体。”

但去掉蓝光后，是不是真的让眼更舒服呢？“有报道称，去掉蓝光后，可能产生一些心理上的副作用。目前，我们认为，在正常情况下，是没有必要强调去掉蓝光的。至少这一点目前还没有在专业领域形成共识。”彭亚军解释道。

蒸汽眼罩
戴隐形眼镜时不能用

蒸汽眼罩相当于局部热敷，能促进眼睑周围血液循环。为了缓解眼部疲劳，不少人在网上采购了蒸汽眼罩。武汉同济医院眼科主任医师李贵

刚曾撰文指出，蒸汽眼罩确实可以缓解眼部疲劳。“其原理是空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应，形成发热体，产生蒸汽。蒸汽使眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放，进而加速眼部血液循环和增加泪液分泌，缓解眼部疲劳。”

李贵刚表示，过度用眼的话，每天睡前给眼睛来一次蒸汽热敷是有益的，但有一些需要注意的事项。

首先是注意卫生问题。建议在使用蒸汽眼罩前做好眼部、面部清洁。其次，要控制热敷时间，建议在25分钟以内，防止时间过长导致低温烫伤。

经常戴隐形眼镜的人，需要摘下隐形眼镜后再使用蒸汽眼罩。李贵刚称，因为蒸汽眼罩在使用时温度约在40℃左右，长时间高温环境下使用会加速隐形眼镜的水分蒸发，甚至变形，给眼球带来损伤。

洗眼液
不能代替药物无需每天使用

还有人偏爱使用洗眼液洗眼睛，因为洗眼液具有滋润眼睛的作用，能缓解眼疲劳。这是真的吗？

潘雪称：“洗眼液的成分基本上为维生素、人工泪液、脂类等合剂。但每日冲洗结膜囊，并没有必要。”

潘雪解释，正常人眼会不断产生泪液，对眼表进行冲刷，并排出泪液，保持眼睛的自我清洁，“长时间用洗眼液冲洗眼睛，药物反复刺激，反而会对眼表造成损伤或产生菌群失调。随着洗眼液被清洗下来的‘絮状物’，是结膜囊或睫毛根部里正常会有分泌物或脱

落的细胞。”

“对于一些特殊人群，比如眼部化妆者、眼睛感染者、角膜接触镜佩戴者等，洗眼液有一定的辅助治疗作用，但也不能替代药品。”潘雪提醒，对于长时间用眼工作的人群，或长期佩戴隐形眼镜的人群，可以适当使用人工泪液。

很多患者咨询，从日本购入的保健眼药水缓解眼疲劳效果如何。对此，潘雪表示：“可以适当使用，但效果并没有那么神奇，这类药物多数为缓解眼部干涩及视疲劳成分的合剂。不建议长期使用，长期使用会损伤眼表结构或产生耐药。”

画重点
盯着屏幕的你要多眨眼

缓解眼疲劳正确的做法是什么呢？潘雪告诉记者，一要调整光线，在光线不足时学习或工作，会造成眼睛疲劳；二要避免长时间盯电脑或电视，因为在集中精力看电脑电视屏幕时，瞬目次数较少，会造成眼表泪膜损失，产生干眼症状；三要勤做眼保健操，通过按摩眼部穴位，调整头部血液循环，调节肌肉，可以改善眼疲劳。

“还要有意识地多眨眼睛。因为正常眨眼可以保证泪膜形成，保持眼部湿润，防止眼睛干涩。”潘雪说。

彭亚军在采访中直言，眼疲劳的缓解跟身体疲劳的缓解是一个道理。身体累了需要休息，眼疲劳也是如此，注意休息眼睛就好。“不论是用蒸汽眼罩还是洗眼液，或是防蓝光眼镜，缓解眼疲劳的效果都是有限的，最根本的还是要多注意休息眼睛。”



现，一些植物的叶子被摘除或者触碰后会感到“疼痛”，叶子会释放出一种难闻的化学物质，对昆虫具有驱赶作用。

据新华网

科技前沿

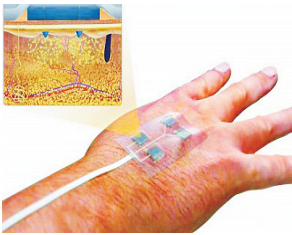
糖尿病人的福音—— 遥控智能绷带

非愈合性伤口是糖尿病最致命的并发症之一，容易导致截肢，极大影响病人生活质量。

《高级功能材料》刊物近日报道，美国康涅狄格大学、内布拉斯加大学林肯分校和哈佛医学院研究人员，最近研制成功一种智能绷带，给糖尿病患者带来福音。

首席研究人员、副教授阿里·塔马约尔博士称，他们研制的遥控绷带有智能手机大小，带有微型针头，通过无线控制。据介绍，绷带拥有所需药物的小型储存器，配有伤口愈合过程中不同阶段使用的多种药物。医生可通过互联网遥控操作。

塔马约尔博士透露，智能绷带可有选择性地激活有



关药物，微型针头会把独立剂量的不同药物精确注入伤口不同位置，尤其是可轻松抵达伤口更深位置，不会引起疼痛和感染，且不需要经常更换绷带。新型设备对不同阶段的组织再生至关重要。

对患有糖尿病老鼠的试验表明，智能绷带对于伤口愈合和毛发再生极为有效，伤口会很快愈合，且不留疤痕。

据环球网

通过汗液测酒驾 可补呼吸检测不足

长期以来，人们一直使用呼吸仪检测酒驾。但这种仪器的不足之处是：酒驾者会找各种借口，比如刚用过漱口水（含有酒精）等。此外，呼吸检测器需要连续吹上10秒钟，一旦人处于昏迷状态，则无法进行检测。

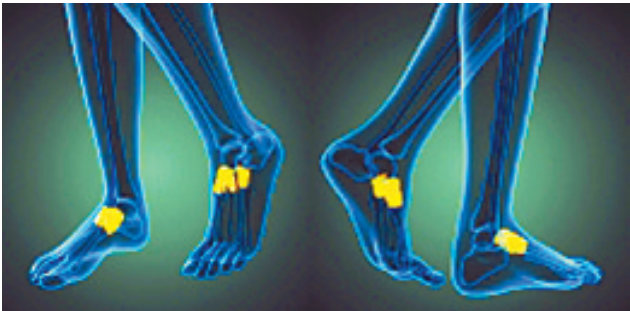
《分析化学》科学杂志最近报道，美国奥尔巴尼大学化学系副教授扬·哈拉梅克宣称发明了一种能利用汗液准确、快速检测体内酒精含量的神器。

哈拉梅克副教授率领的团组对26名志愿者进行了试验。他们先对每个人进行检测，证明没有喝酒。然后每人喝几杯40度伏特加。随后，使用汗水和呼吸两种设备进行检测，并对获取的100多个读数进行比较。结果表明前者更为快速、准确和便捷。

哈拉梅克副教授认为，不久的将来，汗液分析器有望取代呼吸分析器测酒驾。

据《北京日报》

人类双足演化 足横弓很重要



英国《自然》杂志日前发表的一项研究对人类足弓结构进行了深入分析，认为足部硬度40%以上应归因于足横弓。这不但加深了人们对人类双足演化的认识，还有助改进机械足的设计。

人类能直立行走有赖演化中形成特有的足弓让足部变硬，但研究人员一直对人类双足的构造如何令足部坚硬有一些争议，此前很多研究关注从脚跟到脚掌的

内侧纵弓，而没有过多考虑足横弓的作用。

英国、美国和日本的研究人员通过理论计算和模拟，分析了人类足横弓曲率在足部变硬过程中发挥的作用，认为足部硬度40%以上应归因于足横弓。研究人员解释说，这就好比把一块比萨饼的外缘卷起来，它的硬度就会增加，足横弓在足部变硬过程中发挥的作用与之类似。

据《北京日报》

自然界

植物也有疼痛感 遇到威胁时会“尖叫”

以色列特拉维夫大学科学家称，一些植物在承受环境压力时，会发出高频率遇险“尖叫”。

研究人员挤榨番茄和烟草植物水分，切断其茎干，然后用放置在距其10厘米处的麦克风记录这些植物发生的反应。这两种情况下，研究人员发现植物开始发出20-100千赫兹超声波，他们相信这些超声波可以将痛苦传递至附近的植物和

生物，当他们将番茄茎干切断时，植物会在1小时内发出25种超声波求救信号。

当烟草茎干被切断时，它会发出15种痛苦的“声音”，当研究人员挤榨植物的水分时，番茄会发出更多的痛苦“声音”，1小时发出35个“声音”信号，而烟草植物发出11个“声音”信号，它们似乎对不同压力源有不同的声音强度反应。

2018年，曾有一项研究发