

# 开着小夜灯狂刷手机有多伤眼?

睡前靠在床头刷视频、看手机,再配上一盏小夜灯,成了不少人的“睡前标配”。但这样的习惯真的安全吗?济南市眼科医院(济南市第二人民医院)眼八科(眼内科)副主任医师黄超从科学角度指出,小夜灯虽能提供微弱光线,但若使用不当,反而可能给眼睛带来多重伤害。



## 蓝光干扰睡眠

### 小夜灯不是“防护盾”

“很多人觉得开了小夜灯,就能抵消手机蓝光的危害,其实这是一个误区。”黄超解释,手机屏幕释放的400~450纳米短波长蓝光,在黑暗环境中更容易穿透瞳孔,直接抑制褪黑素分泌,进而干扰睡眠节律。即便开了小夜灯,若手机亮度远高于环境光,比如夜间模式亮度仍超过50%,蓝光对生物钟的干扰依然存在,可能导致入睡困难、睡眠质量下降。

小夜灯的摆放和亮度选择,直接影响眼部健康。黄超指出,黑暗中开小夜灯

时,环境光与手机屏幕亮度差异较大,会让瞳孔反复收缩扩张以适应光线变化。“长期如此容易导致调节性眼疲劳,出现眼睛酸胀、视物模糊等症状,尤其对本身就有视疲劳的人来说,伤害会更明显。”黄超说。

此外,眩光问题也不容忽视。“如果小夜灯位于视野侧方,比如床头灯直接对着眼睛,还可能造成屏幕反光或眩光,增加眼睛对焦负担。”黄超建议,应将环境光源置于手机屏幕同方向,且保持光线柔和均匀,避免直接照射眼睛。

## 近距离用眼

### 多重伤害找上门

黑暗中玩手机时,人们往往会不自觉地缩短用眼距离,通常小于30厘米,同时眨眼频率会降低50%以上。黄超强调,这种状态叠加环境光不足,对眼睛的伤害会“雪上加霜”。

**干眼症:**眨眼频率减少,会导致泪液蒸发加速,角膜容易干燥,出现眼睛干涩、有异物感等症状。

## 记牢这几点

### 降低眼睛受伤害

针对夜间使用小夜灯和手机的问题,黄超给出了具体可操作的建议:

#### 优化光线环境

将小夜灯调整为暖色光(色温<3000K),亮度与手机屏幕接近,建议环境光为屏幕亮度的1/3;避免直接光源照射眼睛,可选择台灯漫反射照明,减少光线刺激。

#### 调整手机设置

开启护眼模式,过滤部分蓝光,将屏幕亮度控制在30%~50%;适当增大字体,减少持续注视小字的时间,降低眼部负担。

#### 养成科学用眼习惯

遵循“20-20-20法则”,每看20分钟手机,远眺20英尺(约6米)外物体20秒;睡前1小时尽量不使用电子设备,若使用,建议佩戴过滤率25%~40%的防蓝光眼镜。

黄超特别提醒,部分人群夜间使用电

**暂时性近视:**睫状肌持续紧张,会导致调节痉挛,可能出现暂时性视物模糊,长期可能发展为真性近视。

**黄斑可能损伤风险:**虽然目前尚无直接证据表明,手机蓝光会导致黄斑变性,但动物实验显示,高强度蓝光可能损伤视网膜细胞,长期不当使用仍需警惕。

子产品需格外谨慎。

青少年儿童晶状体透明度高,蓝光穿透性更强,建议完全避免夜间使用电子产品,以免影响视力发育。

干眼症患者除了注意用眼习惯,还可配合人工泪液缓解眼干涩,并保持室内湿度在40%~60%。

近视人群黑暗中使用手机,可能加速近视进展,尤其是高度近视者,需严格控制使用时长,最好睡前1小时远离电子设备。

“睡前刷手机本身就不是健康习惯,若再加上小夜灯使用不当,对眼睛的伤害会加倍。”黄超呼吁,尽量养成睡前远离电子设备的习惯,若确实需要使用,务必做好光线调节和用眼防护,让眼睛在夜间也能得到妥善呵护。

如果出现眼睛持续酸胀、干涩、视物模糊等症状,应及时到医院检查。

据《齐鲁晚报》

## 很多人用加湿器的方法都是错的 现在改还来得及

冬季,气候干燥,尤其是屋里暖气、空调、电热毯等加热设备一开,很多朋友甚至会干到流鼻血。维持室内湿度尤为必要,可以通过加湿器等方式让室内环境更舒适。如何购买合适的加湿器?加湿器又该怎样正确使用?今天就来聊聊加湿器的事。

### 一、室内湿度多少才健康

室内湿度应全年保持在40%~65%,这个范围对人体健康有益。室内湿度过低会导致呼吸道黏膜干燥,进而引发咽痛、口干、眼干、咳嗽、皮肤瘙痒等一系列不适症状。

室内湿度过高,又容易为霉菌、尘螨的滋生创造适宜条件,还会增加湿疹、过敏性结膜炎的发生风险。

### 二、挑选加湿器的三个方法

#### ●类型适配场景

超声波式加湿器通过高频震动将水雾化,加湿直观、静音且价格亲民,但需使用纯净水,否则可能产生白色粉末污染空气。

蒸发式加湿器模拟自然蒸发,通过滤网过滤水,可直接使用自来水,能避免白色粉末沉积的问题,适合老年人和儿童使用,不过加湿效率稍低。

电热式加湿器通过加热蒸发,对水质要求低、杀菌性好,但能耗高,且使用时要注意防止烫伤。

#### ●关键参数匹配面积

加湿量(毫升/小时)是核心参数,10~20平方米的房间选200~300毫升/小时,20~30平方米的房间选300~500毫升/小时。优先选择带湿度显示和自动启停功能的加湿器。

#### ●细节关乎安全耐用

水箱容量建议选择3升以上,以减少加水频率;水箱开口要大,方便清洁、减少水垢积聚;选择带抗菌材质的,能减少细菌滋生。卧室优先选噪声≤35分贝的,避免影响睡眠;北方水质硬的地区,建议选蒸发式或带除垢功能的加湿器。

### 三、正确使用加湿器

#### ●优先选用纯净水或蒸馏水

使用纯净水或蒸馏水,并每天更换新水。自来水含有多种矿物质,其中钙、镁离子与碳酸根离子结合生成的白色粉末会堵塞喷射孔,降低加湿

器工作效率,还可能损害其内部零件。自来水中的氯离子和微生物还有可能随水雾扩散到空气中造成污染。也可以选择带高效过滤系统的加湿器,过滤掉自来水中的钙、镁离子和微生物。

#### ●借助湿度计控制湿度

建议在家中放置湿度计,将室内湿度稳定在40%~65%的范围。加湿器每连续使用2小时,可停用10~20分钟;若使用时间到异味,要立即开窗。

#### ●坚持每日换水与定期消毒

加湿器如果长期不换水,水箱表面容易形成生物膜或沉积物。因此,应尽量每天清空水箱,擦干水箱内壁后再重新注入纯净水或蒸馏水,避免残留水分滋生细菌。每两周需对加湿器做一次彻底清洁,可用250~500毫克/升有效氯消毒剂浸泡消毒,处理完毕后务必彻底冲洗并风干。若是加湿器长时间未使用,再次启用前必须进行全面消毒。

#### ●合理选择加湿器摆放位置

加湿器应远离热源、家用电器和家具等物品,最好放置在距离地面0.5~1.5米高的稳定平面上。同时,注意不要让喷雾正对着人脸吹,尤其是放在办公桌或床边时,以减少吸入病原微生物。此外,尽量避免在铺有地毯的房间使用加湿器,防止地毯吸收水分后成为细菌滋生的温床。

#### ●禁止添加各类额外物质

切勿向加湿器中倒入杀菌剂。一旦添加杀菌剂,可能导致使用者的肺部受损,严重时甚至可能患上“加湿器杀菌剂肺炎”。除此之外,也不建议在加湿器中加入醋、精油、香水等物质,这些成分经雾化后被人吸入,很容易诱发过敏性鼻炎或哮喘。

加湿器是应对冬季干燥的得力助手,科学加湿,关键在于“适度”与“洁净”。记住勤换水、定期清洁,将湿度维持在40%~65%,它就能真正成为供暖季里守护健康的好帮手。

据中国疾控中心微信公众号