

关灯玩手机易致青光眼

专家建议:做定期检查,晚上为眼睛留一盏灯

记者 黄丽云

睡前玩手机,已成为当下大部分年轻人每天必做之事,近日网上一条关灯玩手机黄斑部易病变,甚至致失明的帖子,引发了关注和热议。

对此,市人民医院眼科医生王强说,晚上关灯玩手机、长期玩手机,易诱发干眼症和慢性青光眼,至于黄斑部是否会病变,暂无临床病人,但对眼睛的刺激是肯定的。

关灯玩手机危害大

王强说,在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,很容易导致干眼症、青光眼的发生。实际临床中也有不少这样的病人。

据了解,眼睛的睫状体会产生房水通过前角流出来,正常人的眼睛产生和流出的房水是平衡的。青光眼的产生就是房水

的产生大于流出,使眼压增高,眼神经损伤,导致青光眼的产生。青光眼就是俗称的“睁眼睛”,从表面上看起来青光眼患者的眼睛与常人无异,但感受不到一点光亮,并且终身不可治愈。

在关灯环境下,玩手机固然很伤害眼睛,但平时也不应该长时间玩手机。

王强说,日常生活中,许多人需要经常对着电脑和手机屏幕,或工作或娱乐,本来眼睛就处于疲劳状态,晚上再关灯玩手机,那眼睛肯定会受不了。网上的说法是晚上关灯玩手机不能超过30分钟,其实,对于这部分人来说,10分钟都不行。

开一盏低亮度照明灯

眼睛在黑暗中对敏感度低,会引起眼睛的调节系统负担加剧,进一步还会导致近视加深。王强说,实际上,关灯环境下,也应该避免长时间看电视等。

为了降低眼睛的负荷,最好调整手机屏幕的对比度,使亮度和色泽尽量柔和。有可能的话,应在房间开一盏低亮度的背景照明灯,缓和一下屏幕和背景环境间亮度的差距,这样能对眼睛起到

保护作用。王强提醒,如果觉得自己的眼睛难受或者有其他症状的,要及早就诊。需要的市民,可在每周五下午到市人民医院门诊908诊室检查诊治。

我市拟开通81890学生心理专线

本报讯(通讯员 朱海燕 接着 黄丽云)昨日,记者从市教育局获悉,我市将开通81890学生心理专线,届时青少年可拨打0577-81890000(用手机用户可拨打81890)与在线的心理辅导老师沟通,在线心理老师将解疑释惑,疏导其情绪。该举措在温州尚属首创。

据了解,开通81890学生心理专线,目的在于疏导青少年心理问题,解答排解其学习生活、人际关系中的情感困扰和心理诱因。

届时,除了拨打电话,青少年还可通过心理专线电子邮箱 ra81890xsxlzx@163.com 进行书面咨询。

R 律师说法

Rui bao Tel: 6688 6688

离婚后在娘家待业,继承房子需经过哥哥姐姐同意吗?

市民高女士问:我家有兄弟姐妹3人,1男2女,我最小,姐姐与哥哥都已成家,且生活很好,唯独我离婚在家待业,母亲去世后,父亲想把自己现住的两间房屋留给我,请问可以吗?是否需征求哥哥和姐姐的同意?

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师问:根据我国婚姻法的规定,你父母的房屋属于他们的夫妻共同财产。而根据我国继承法规定,你母亲去世前如果没有遗嘱,即未对她的个人财产进行处理的话,按法定继承,她所属的该房产的二分之一,由你们3个子女和你父亲共4人平分。你父亲只能处分他自己的财产,即该房产的八分之五。所以,如果你父亲想把该房产都转给你,需征求其他继承人在他自己份额内的同意。

(记者 林长凯 整理)



快乐街舞

随着夜幕降临,市区瑞安广场一群年轻人跳起了欢快前卫的街舞,吸引了许多市民驻足观看。伴着欢快的音乐,他们迈着轻盈的步伐,舞出了年轻人的朝气,舞出了时代向上的旋律,为整个城市带来了生机,也为市民带来了欢乐。

(记者 孙凇)

2013媒体推荐品牌

家装篇

咨询热线: 13867795200

富鹏红木 地址: 瑞安市仲容路239号 电话: 66813555	上景城装饰 地址: 安强路2号(市府后面) 电话: 66818111 网址: www.chinajczs.com	电星家电广场 地址: 瑞安市沿江东路333号(华昌大厦一楼) 中国银行瑞安支行 向南门200米	Dulux 多乐士 地址: 罗阳大道1063-1065(金都花园对面) 电话: 0577-66812330
3M 世界500强企业 美国原装进口 地址: 瑞安装饰城44-45(江南甲第火锅城旁) 电话: 0577-66815882 18072158198	海磊石业 经营各种进口大理石、万峰人造石 地址: 温州市瓯海(泊奇)石材市场进口区7-8号 电话: 0577-85786668	新家族建材 匠心独具 一站采购 地址: 瑞安市莘塍华表路口(104国道边) 电话: 0577-66867611 66867622	天瑞电器 美大环保灶 西门子家电 地址: 罗阳大道1425-1429号 电话: 0577-65909152
FANRONG www.cnfrdq.com 繁荣电器 家电专家 星级服务 地址: 罗阳大道1425-1429号 电话: 0577-65909152	中川装饰 七间宅家居体验馆 地址: 罗阳大道集云佳园1栋101-102 电话: 66882066 66882067		
温州家具市场 WenZhou Furniture Market 无限居家好生活 赏询热线: 0577-8619 8888	联结福家居广场 LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA 地址: 温州大道690号(火车站往东两公里上江路路口) 联结热线: 0577-8169 9999	浙江飞达家具 品味生活 从飞达开始 完美家具 配套服务商 博览中心: 瑞安市莘塍仙桥东路28号 TEL: 65538555 65197086 城市客厅: 瑞安市隆山东路新湖大厦501号 TEL: 66803111 66803399	L&D 陶瓷 CERAMICS 电话: 65851099 地址: 陈虬路567-581号(阳和小区正对面)