

电子产品对我们的眼睛伤害到底有多大？本报4位记者用裸眼测试和电脑验光，分别测试看 iPad、手机、电脑前后的视力，得出结论，看电子产品30分钟后，4位记者不同程度出现视力下降现象。

长时间使用电子产品视力很受损

“瑞报实验室”证实电子产品成视力下降“元凶”

■记者 李心如/文 见习记者 王鹏洲/图

许多年轻父母经常将 iPad、智能触屏手机、电脑等电子产品作为孩子早教的教具，却不知此举可能让孩子早早变成“小眼镜”。

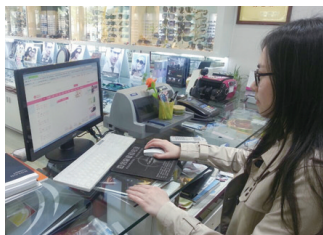
电子产品对我们的眼睛伤害到底有多大？昨日，本报4位记者做了一次实验。

实验前，验光配镜师首先测试了4位记者的裸眼视力，并进行了电脑验光，之后4人分别用时30分钟看 iPad、手机、电脑、电视，再重新测试以上项目，实验数据证明，4位记者不同程度地出现了视力下降。



实验人员

本报4位记者



看电脑30分钟



玩 iPad 30分钟



看电视30分钟



玩手机30分钟

李记者25岁（戴近视眼镜测试矫正后的视力）裸眼视力：右眼1.2，左眼1.5-2；电脑验光：右眼1.50，左眼1.0。

项记者25岁（戴近视眼镜测试矫正后的视力）裸眼视力：右眼1.2，左眼1.0；电脑验光：矫正眼镜反光问题，无法进行。

黄记者24岁 裸眼视力：右眼1.0，左眼1.0；电脑验光：右

眼1.0-2，左眼0.8；电脑验光：右眼2.25，左眼2.12。

王记者24岁（戴近视眼镜测试矫正后的视力）裸眼视力：右眼1.2-3，左眼1.0；电脑验光：右眼2.00，左眼2.12。

（裸眼测试使用标准视力表，数据越高，视力越好。1.5表示1.5一排均能看清楚，1.5-2表示1.5一排有两个图标看错）

产生不适，有些酸痛，想流眼泪，眨眼次数也增多。

项记者看电视，因为坐得较远，眼睛相对较轻松，但是，30分钟后也出现了轻微的酸痛感。

王记者在手机上看网

络小说，10多分钟后转而玩手机游戏。

4位记者在使用电子产品30分钟后，闭眼时都出现了酸痛的感觉，黄记者和李记者还因酸痛出现了一点流泪的情况。

专家支招

看电子产品 要注意 安全距离

“实验中，有两位实验者出现流泪的现象，这是因为人在视力疲劳后，反射性的泪液分泌。如果你每天长时间集中用眼，就会使眼睛产生疲劳感，刺激泪膜分泌泪液，时间一久就会导致泪膜质量下降，使干眼症状加重。”市人民医院眼科主治医师王强接受记者采访时说，“不少儿童在频繁使用电子产品后，一段时间内出现频繁眨眼的症状，这也是因为眼睛产生疲劳感，最终引起眼睛干涩，导致频繁眨眼。”

王强介绍，人们在使用 iPad、手机等电子产品时，阅读距离往往比看书时的距离近，而阅读距离的拉近会使眼睛聚焦时的角度增大，进而造成眼睛的睫状肌收缩的幅度增大，时间一长，睫状肌自然容易感到疲劳。另外，手机屏幕小，浮现的字体也小，眼睛要看清这些字，就要迫使睫状肌收缩更强，就可能使眼睛产生痉挛。而反复发生多次假性近视，时间一长治疗不及时，就会变成真性近视。

据了解，相比大屏幕的电视、电脑，屏幕小的手机最伤眼睛。要保护孩子的视力，要从孩子的用眼距离、时间、和姿势下手。一般情况下，看手机的安全距离为33-40cm；看电脑的安全距离为50cm；看电视的安全距离为电视对角线长度的5倍。

实验结果

看电子产品半小时后视力下降

实验结束后，4位记者重新进行裸眼视力测试和电脑验光。

李记者的裸眼视力：右眼1.2-2，左眼1.2；电脑验光：右眼1.50，左眼1.25。

项记者的裸眼视力：右眼1.0，左眼1.0-3。

黄记者的裸眼视力：右

眼1.0-2，左眼0.8；电脑验光：右眼2.25，左眼2.12。

王记者的裸眼视力：右眼1.0，左眼1.0；电脑验光：右眼2.12，左眼1.75。

实验结果：4位记者用时半小时看完不同电子产品后，皆因眼睛疲劳而加剧泪液分泌，视力均有下降。



裸眼视力测试



电脑验光

实验过程

看电子产品前后视力数据对比

对4位记者进行裸眼视力和电脑验光，记录了初始数据后，李记者看电脑，黄记者看 iPad，项记者看电视，王记者看手机，时间均为30分钟。4位记者看完以上电子产品，重新进行裸眼视力测试和电脑验光，进行数据对比。

李记者先盯着看网络视频10分钟后，感觉眼睛有些酸，继而改浏览购物网站10分钟，最后又观看了10分钟的网络视频。

黄记者在玩 iPad 时，每间隔10分钟便调节一次亮度，从1/2亮度调节到3/4亮度，最后10分钟调节到了最亮的状态，她眼睛开始