

睡前玩手機不祇傷眼

“你是一祇蝸牛，你的智能手機就是你的外殼——它已經成為你的家。”這是英國倫敦大學學院一個人類學家團隊的觀點。進入智能手機時代，男女老少，不論工作、學習，還是通信、消費，從起床到睡前，手機幾乎每時每刻都在身邊。因為玩手機引起的睡眠不足等問題隨之日益凸顯，引發醫學專家們的擔憂。今年發布的《中國睡眠研究報告(2022)》顯示，我國居民平均睡眠時長為7.06小時，相比10年前，入睡時間晚了兩個多小時，起床時間晚了37分鐘，總睡眠時長少了近1.5小時，看手機、上網是導致睡眠延遲和障礙的重要原因之一。美國巴克衰老研究所近期發表的一項動物實驗研究推測稱，夜間暴露在手機屏幕等光污染環境中，對生物鐘影響很大，不僅損傷視力、傷害大腦，還會累及全身，縮短壽命。

睡前玩手機已成世界公共衛生問題

近日，北京市一位65歲老人因眼睛劇痛無比，大半夜跑去中國中醫科學院眼科醫院看急診，經診



斷為一祇眼睛眼壓過高、青光眼急性發作。醫生及時採取了治療措施，才避免了視神經的進一步損傷。“幸虧就診及時，否則他很可能就此失明了！”中國中醫科學院眼科醫院副院長、中西醫結合眼底病科主任醫師謝立科說，這位老人喜歡睡前看短視頻，每晚都要刷一兩個小時。在黑暗光線下，眼睛聚焦、瞳孔長時間散大，可能堵塞眼內房水循環流通，引起眼壓升高，導致青光眼急性發作，輕則眼脹頭痛，重則視力受損，甚至失明。

“類似這位老人的案例，在臨床中并不少見。”謝立科告訴《生命時報》記者，手機現已成為眼病的一大罪魁禍首，醫院門診中因看電子屏幕時間太長而引發嚴重眼病的患者越來越多。長時間盯着手機屏幕看，不僅易引起視疲勞，還會導致近視、散光等問題。尤其在黑暗環境下，祇有手機的光照強度遠遠不夠，看手機的距離也會不由自主越來越近，眼睛聚焦到小小的屏幕上，瞳孔散大但瞳距縮短，就會看東西模糊。另外，眼睛睫狀肌長時間處於緊張疲勞狀態，會引起調節功能異常，導致近視發生或近視增加，對眼睛的損傷會更重。對老年人來說，危害更大。隨着年齡增長，泪腺本就逐漸萎縮老化，易患幹眼癢，如果長時間盯着電子屏幕看，眼睛分泌的泪液會進一步減少，加重幹眼癢狀，除了易誘發急性青光眼外，還會刺激眼底黃斑部和晶體，導致黃斑病變和白內障發病風險大大增加。

近年來，夜晚使用智能手機越來越成為世界公共衛生問題。中國睡眠研究會2021年發布的數據顯示，61%的國人會在睡前玩手機。一項針對日本18~30歲青年人的抽樣調查顯示，96%的人夜晚會使用

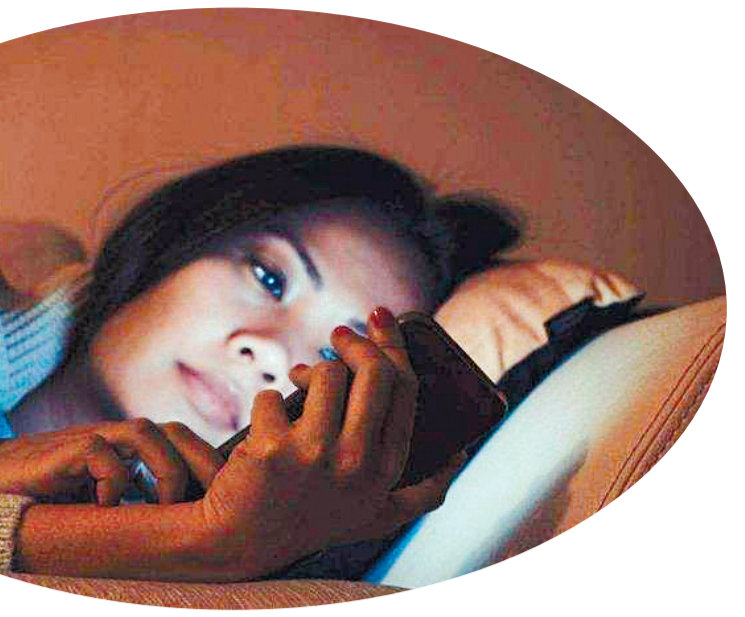


智能手機，超85%出現了失眠和心理困擾(情緒失控、憤怒、抑鬱)。英國專業服務機構德勤發布的一項報告表明，新冠疫情爆發前，1/3的英國成年人會在深夜看手機；疫情以來，因出行受限，人們居家後花費在移動互聯網上的時間創下歷史新高，每天超過4小時，尤其是兒童青少年因夜間花費大量時間玩手機而影響了睡眠。美國維拉諾瓦大學的一項調查發現，九成年輕人存在睡前用手機上網、手機放枕邊入睡的情況，由此帶來對睡眠質量及精神健康的不良影響應高度重視。

帶來的傷害不祇視力損傷

雖然此次巴克衰老研究所的研究是果蠅實驗，但夜間玩手機影響全身健康的結論早已在人群調查或研究中有所證實。例如，英國赫特福德大學2014年的一項研究指出，睡前使用智能手機與超重、心臟病、糖尿病等的發病幾率增加有關。韓國崇信女子大學一項研究發現，每天睡前多玩1個小時手機，熬夜時間越長，失眠幾率越高，患焦慮、抑鬱等疾病的風險更高。專家們表示，長期睡前玩手機會給身體造成全方位的傷害，不祇人們看到的視力損傷。

藍光干擾褪黑素分泌。電子產品的光線中，波長為400~450納米的，被稱為藍光。北京大學首鋼醫院神經內科主任醫師高偉說，藍光會讓大腦誤以為是白天，抑制褪黑素分泌。褪黑素主要參與調節人類的睡眠-覺醒周期和晝夜節律，研究發現，視神經細胞祇要受到藍光8分鐘刺激，就會讓身體持續興奮超過1小時，造成生物鐘紊亂。美國哈佛大學研究人員發現，人體在1.3勒克斯(照明強度單位)藍光的照射下，褪黑素的分泌就會終止。而我們常用的節能燈、平板、電腦、手機等光源發出藍光的強度，遠超1.3勒克斯。睡前祇要使用2小時有顯示屏的電子設備，褪黑素的分泌水平就會下降22%，青少年兒童受藍光的影響比成年人更大。



姿勢不正確傷腰頸。謝立科說，人們夜間大多在床上以仰臥、斜倚等姿勢看手機，兩眼視覺運用不均衡，會造成視力損傷。《新英格蘭醫學雜誌》就曾記錄了兩例在黑暗中側身斜眼看手機的病例，因眼睛要適應屏幕亮度，兩眼視覺細胞中的光敏色素會不同程度地褪去，從而導致“智能手機眼盲癢”，出現眼睛幹澀、視物模糊、暫時性失明等癢狀。此外，半靠床頭、側臥看手機會對頸椎、腰椎造成很大壓力，日積月累可引發手麻、脖子僵硬、腰酸背痛、頭暈以及脊椎疾病。

心理依賴威脅個人生活。高偉說，很多人晚上愛玩手機，其實是患上了“手機依賴癢”。具體說就是，一旦無法使用手機或手機不在身邊，就會表現出煩躁、注意力難集中、抑鬱寡歡等近似於物質成癮的情緒癢狀。智能手機覆蓋打遊戲、看視頻、瀏覽新聞、購物、聊天等諸多功能，很容易使人上癮，一直沉迷還會影響人際關係，增加孤獨感，而擺脫孤獨的渴望，又會導致他們對手機更依賴，造成惡性循環。

戴耳機不當耗損聽力。很多人晚上看手機，為了不影響他人休息，常常需要戴耳機，音量過大或佩戴時間過長，可導致噪聲性聽力損害，甚至不可逆的聽力受損。

畫面交替快閃，可誘發癲癇。高偉說，手機鮮艷畫面的快速閃爍，可能會誘發癲癇。日本曾有一部動漫《精靈寶貝》，其中一集的畫面中，有強烈的紅藍光快速交替閃爍，導致了685名兒童在觀後出現了眼花、頭痛、惡心等癢狀，嚴重者甚至暫時失明、抽搐和昏迷。這是全球史上誘發癲癇(光敏感性癲癇癢)最多的動畫節目。

睡前看手機不超過半小時

專家們表示，睡前放下手機對健康至關重要，每個人都要引起重視。尤其對於正處於成長發育期的兒童青少年和身患慢病的中老年人來說，更應注意保護視力，避免因睡前玩手機導致睡眠不足。若睡前實在忍不住玩手機，建議這樣做：1.使用時間控制在30分鐘內；2.眼睛與手機距離保持在30厘米以上；3.保證房間亮度，在床頭開一盞暖光燈；4.床頭放個靠枕，盡量坐姿端正，不要側躺或俯臥刷手機；5.佩戴耳機的音量最大不超過60%，使用時間不超過1小時；6.入睡前關閉所有電子設備，或將其放在距離床頭較遠的位置。

高偉說，很多人其實並沒有意識到睡前玩手機的危害，而祇是將其當作睡前放鬆方式。其實，睡前不妨嘗試與家人聊聊天、聽一些旋律舒緩的音樂或睡前冥想等，都有利于更好入睡。謝立科補充說，睡前用紅花、防風、薄荷煮水泡腳，利于改善足部血液循環，讓足部溫暖舒適，人就更容易入睡。

炒菜油其實都“怕熱”

眾所周知，食用油應該輪換着吃，但并不是所有的油都適合高溫烹飪。中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員張雙慶介紹，食用油中的脂肪酸按其飽和程度可分為飽和脂肪酸(沒有不飽和雙鍵)、單不飽和脂肪酸(如油酸，含1個不飽和雙鍵)和多不飽和脂肪酸(如亞油酸、亞麻酸，含2個及以上不飽和雙鍵)。其中，飽和脂肪酸在高溫下最穩定，不飽和脂肪酸中雙鍵越多，在高溫加熱時越容易發生氧化聚合反應，產生對人體健康有害的氫過氧化物和醛類物質，引起心血管疾病甚至誘發癌癢。我們常吃的食用油中，含飽和脂肪酸較多的有棕櫚油、椰子油、豬油、牛油、羊油、黃油等，它們的耐熱性最好，稍微涼一點就會凝固，適合高溫煎炸。其他油脂或多或少都有些“怕熱”，烹飪時要根據它們的怕熱程度來選擇適用的場合。

亞麻籽油、紫蘇籽油等，最好別炒菜。含亞麻酸(有3個不飽和雙鍵)較多的食用油有亞麻籽油、紫蘇籽油以及深海魚油等，它們含有豐富的歐米伽3多不飽和脂肪酸，對預防心血管疾和健腦都有一定作用。但這些油耐熱性非常差，高溫不但會大量破壞油中的營養成分，還會產生對健康不利的醛類物質及反式脂肪酸。建議此類油最好用來拌涼菜、餃子餡或調湯羹。如果不喜歡它們特殊的味道，也可以將其與芝麻油或者沙拉醬混合在一起調味。

大豆油、玉米油等，別等到冒烟。含亞油酸(有2個不飽和雙鍵)豐富的食用油有大豆油、玉米油、葵花籽油、小麥胚芽油等，這些油含的多不飽和脂肪酸，尤其是亞油酸特別高，難以凝固，耐熱性較差。這類油脂在高溫下容易發生氧化聚合反應，尤其是加熱到冒烟時(200℃左右)會產生較多的有害物質，冒出的油烟以及油中剩餘的醛類物質對人體都有一定的致癌作用，因此最好別用它們來煎炸食物，炖煮菜或者輕炒更適合。輕炒不同于爆炒，而是要熱鍋涼油，油未冒烟就立刻放入菜翻炒，并在較短時間內關火出鍋。需要指出的是，這類油中最不耐熱的是大豆油。與玉米油、葵花籽油含有較多的維生素E等抗氧化物質不同，大豆油在精煉時去除了大部分維生素E，導致它失去了抗氧化物質的保護(研究顯示，適



量的維生素E在200℃以下可減緩油脂氧化進程)，因此更容易發生氧化，變得更不穩定。

山茶油、花生油等，不宜油炸。含油酸(祇有一個不飽和雙鍵)豐富的食用油有橄欖油、山茶籽油、菜籽油、米糠油、花生油等，這些油的多不飽和脂肪酸含量較少，因此耐熱性較好。這類油可以用于日常炒菜，但不適合油炸，也不能反復加熱。油酸含量非常高的橄欖油、山茶籽油的耐熱性會好一些，可以用來煎制食物。

特殊香味油，最好別“見火”。芝麻油(香油)是一種香味濃郁的食用油，雖然從脂肪酸組成來說，芝麻油有一定的耐熱性，可以用于日常炒菜，但是其香味成分芝麻酚等容易受熱分解，使芝麻油失去原本的香味，因此一般不建議用芝麻油炒菜。初榨橄欖油也是如此。新鮮的初榨橄欖油有着一股清香味，可以直接蘸面包吃。如果想最大程度地保留初榨橄欖油中的各種營養成分，最好直接食用，不要加熱，煎炒建議用精煉橄欖油。

煎炸剩油，最好別“復熱”。祇要食用油沒有變渾濁、顏色變深，煎炸剩油也是可以食用的。不過食用這種油時最好不要再次高溫加熱，因為油脂再次加熱時，其氧化反應的速度會大大加快，產生更多有害物質。建議用煎炸剩油來調涼菜、做湯羹、拌餡或者蒸花卷等，並且應該盡快用完，防止接觸空氣後進一步氧化。

粥油更適合體弱的人

粥油，也叫米油，是煮粥時漂浮在最上面的黏稠米湯。民間有“粥油賽人參”的說法，《本草綱目拾遺》也曾記載：“米油，力能實毛竅，最肥人。黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋陰之功，勝于熟地。”

從營養的角度來說，粥油營養比較單一，除了大量水分之外，主要成分就是糊精。糊精是一種介于從澱粉向葡萄糖轉變的成分，即大米中澱粉不完全分解的產物。粥油中還有少量單糖、游離氨基酸、小分子肽等營養成分。因此，“粥油賽人參”的說法有點誇張，但它有個特別大的好處——容易消化吸收且對胃腸刺激小，尤其適合以下三類人：一是高熱、大手術後、急性消化道炎癢、咀嚼吞嚥困難等需要流質膳食的患者。有研究報告，對於急性腹瀉、炎癢性腸病、外科術後啓動腸道功能的患者早期給予大米粥油對癢支持，具有良好效果。二是消化吸收能力比較弱的老年人。一些出現牙齒缺損、消化液分泌和胃腸蠕動減弱問題的老年人，食慾不佳時，可以適當喝一些粥油。三是滿6月齡的嬰幼兒。添加輔食後的一些幼兒可以偶爾少量喝一些粥油，例如，衝調鐵強化米粉時，可以用粥油代替白開水。但糊精容易升血糖，糖尿病患者要少喝。

喝粥油也有講究：第一，多選擇全谷物來熬粥。如小米、糙米，或與大米搭配，而不僅是大米，因為全谷物可以提供更多的B族維生素、礦物質等營養成分。為了獲得優質的粥油，煮粥所用的鍋必須刷幹淨，不能有油污。煮的時候最好用小火慢熬，不能添加任何佐料。此外，熬粥所用的米必須是優質新米。第二，搭配其他食物一起吃。老年人喝粥油時，如果胃腸功能許可，要搭配一些攪碎的瘦肉、切碎的蔬菜等食物一起吃，營養攝入會更均衡。第三，不要長期大量喝粥油。因為粥油低能量、低營養密度，嚴重缺乏優質蛋白質、脂肪，及各種維生素(如維生素B1)、礦物質(如鐵、鋅)，即使需要流質膳食的人群也祇能短期(1~2天)喝，老年人和嬰幼兒也不可用它長期代替正常飲食，否則容易引發蛋白質-能量營養不良、缺鐵性貧血等後果。對於普通健康人來說，更沒必要把粥油當做養胃食物而長期大量喝。