

不要使眼睛和耳朵过分疲劳(2) PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/146/2021_2022__E4_B8_8D_E8_A6_81_E4_BD_BF_E7_c105_146065.htm ○眼部肌肉疲劳容易产生眼球干燥症 如果在公交车和地铁等晃动的空间盯着小型液晶画面看，眼球将自动进行调整运动，从而增加眼睛疲劳度。也就是说，眼睛调节肌比平时更劳累。特别是，处于成长期的儿童和青少年由于眼睛尚未发育成熟，因此眼部肌肉疲劳容易造成折射异常，降低视力。而且如果目不转睛地看小画面，眨眼睛次数就会减少，泪液膜容易受到破坏，从而引发眼球干燥症。泪液膜起到保护眼睛表面12秒的作用。如果时间超过12秒，就会出眼泪，导致功能下降，因此，长时间观看时，要有意识地眨眼睛。成均馆大学医学院三星首尔医院眼科教授郑泰永（音）说：“看小型液晶画面的正确姿势与看书和看报的姿势没有多大区别。离画面至少要相隔30厘米，不要用力，要垂直保持舒适的姿势，这样才能缓解眼睛的疲劳。”如果要预防眼睛疲劳，最好在看电视1小时后闭目10分钟或遥望远方。眼睛感到疲劳时，要随时刺激眼睛周围的经穴，最好是用手指轻轻摁太阳穴和眼睛内侧和鼻子上面凹进去的睛明。如果闭着眼睛用拇指和食指用力摁耳垂的中央10秒，也有帮助。延世大学医学院新村希伯兰氏眼科教授金泰任（音）说：“如果在黑暗的地方长时间看视频，眼睛疲劳度会更增加。只有开照明灯，才能阻止视力下降。” ○音量要小，不能超过3小时 用小型液晶画面看电视时主要戴耳机，因此听力也可能出现问题。据岭南大学医学院司空教授小组最近对大邱地区68名13~18岁的青少年调查耳

机使用情况和听力进行分析的论文显示，一天戴耳机1~3小时的青少年可以听到频率为400赫兹(Hz)到7.1~10贝分(dB)的微弱声音。但一天戴耳机时间超过4小时的青少年需要把音量提高到19.1~23.3分贝。声音耳鼻喉科院长田英明说：“如果在地铁和公交车等吵闹的地方，就会自然而然地提高音量。但本人要努力降低音量，而且时间不要超过3个小时。”特别是，音量大得脸旁边的人都能听到歌词的程度就说明音量达到飞机着陆时产生的130分贝，这是破坏听力的主要原因。如果因长时间戴耳机出现耳鸣、周围的声音过大、在人多的地方难以分辨声音、听不清电话铃声等症状，最好到医院接受听力检查。在看小型液晶画面时，不知不觉间会用一只手拿起画面低下头，因此，容易出现脖子和肩膀疼痛的症状。大前线医院（音）关节中心所长金胜基（音）说：“脖子和肩膀感到疼痛意味着肌肉因疲劳累积而受损。看1个小时后要休息10分钟，并通过伸展运动缓解脖子和肩膀的肌肉疲劳。”

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com