

@父母，學習用哪種顯示器？眼疲勞熱敷還是冷敷？

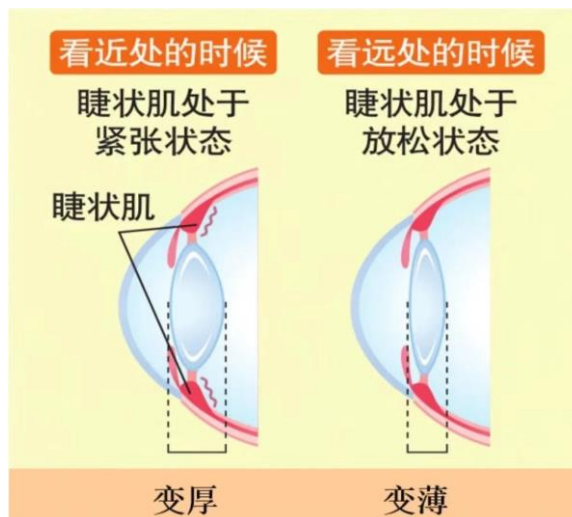
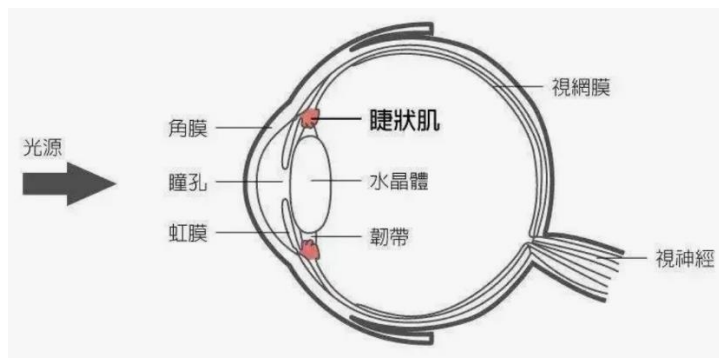
09-10-2021 佛山消委會

七日長假結束，不少小夥伴紛紛感歎：“還沒休息夠！”但你知道嗎？

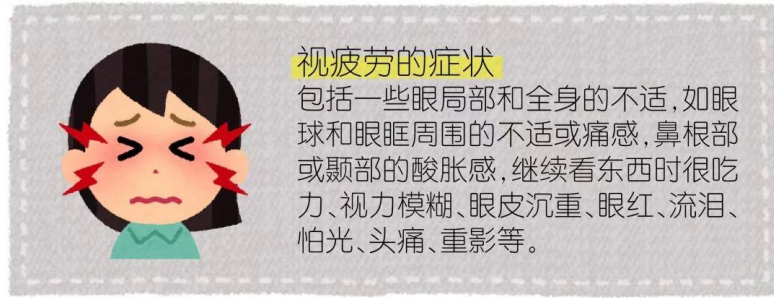
我們的眼睛可能是真沒休息夠，雖然擺脫了工作電腦的輻射，但我們仍有手機的誘惑，處於假期的眼睛可能“負累”更多。

眼睛為什麼會疲勞？

眼睛之所以會疲勞難受，主要與我們的眼周肌肉有關。睫狀肌是眼睛裡邊一個負責看遠看近的肌肉，它通過收縮或者放鬆來幫助我們看清楚遠處或者近處。



睫狀肌勞累，就是我們視疲勞的主要原因。



護眼有術

視疲勞主要與睫狀肌緊張程度有關，而屈光度數增加越多，睫狀肌越緊張，也就意味著眼睛越疲勞。大家常聽到的護眼術裡，有哪些是真的有效呢？CCTV《生活提示》頻道為此進行了實驗。

眺望遠方

通過測量不同活動後的眼睛屈光度，可以得出眼疲勞情況。實驗人員在玩了 30 分鐘手機後，屈光度分別加深了 175 度和 250 度。

	1号实验员屈光度数	2号实验员屈光度数
玩手机 30min	+ 175 度	+ 250 度

經過 3 分鐘自由的眺望遠方後，實驗員雙眼視力則分別平均恢復 5 度和 17 度。兩次屈光度變化不大，說明睫狀肌並沒有得到充分的放鬆。

隨意的遠眺時，實際上眼睛也在不自主的尋找目標，睫狀肌的運動幅度會更大，肌肉得不到放鬆。正確的做法應該是選擇 6 米外幾個遠近不同的物體，看幾十秒後再換一個。

	1号实验员屈光度数	2号实验员屈光度数
随意眺望远方 3min	-5 度	-17 度
切换式眺望远方 3min	-90 度	-140 度

轉動眼球

網上流行著一種隨著動圖圖像轉動眼球，能快速緩解眼疲勞的說法。然而實驗證明，盯著此類動圖，2 位實驗人員的睫狀肌不僅沒有得到放鬆，反而緊張度加重了。（不要盯著看哦🙄）

轉動眼球，可以讓負責眼球左右上下轉動的眼周肌肉得到收縮放鬆。但是在手機螢幕上看，主視野範圍比較小，會讓本來就很疲勞的眼睛雪上加霜。通過轉動眼球緩解疲勞，正確做法應該要閉上眼睛，然後極左極右的大幅度轉動眼球。

熱敷 vs 冷敷

熱敷有助促進眼周血液循環，疏通瞼板腺管，促使瞼脂（瞼板腺中的油脂）分泌，從而減輕眼睛乾澀、疲勞的症狀。

大家可以選擇一條乾淨的毛巾，在 40~45°C 中的熱水中浸泡，擰乾後敷於眼部。每次熱敷時間 15~20min。

市面上也有可作熱敷的蒸汽眼罩，T/SHRH 028-2020《蒸汽眼罩》中規定該類產品的最高溫度不得超過 53°C。

5.5 溫度特性

- 5.5.1 最高溫度不應大於 53°C。
- 5.5.2 平均溫度不應小於 42 °C。
- 5.5.3 持續發熱時間不應小 10 min，並應明示在产品包裝上。
- 5.5.4 升溫時間不應大於 5 min。
- 5.5.5 溫度保證比不應小於 70%。

T/SHRH 028—2020 中的產品溫度規定

冷敷的主要目的是減輕炎症的反應，比如眼部刺癢感比較明顯，或者有過敏反應的乾眼患者，冷敷可以達到很好的緩解效果。

標準加持

對於很多人來說，日常工作生活中長時間的使用電子螢幕是不能避免的事，靠自覺似乎還不足以解決視疲勞的問題。

根據不同類型電子視覺顯示終端產品以及 LED 等照明產品對使用者視疲勞的影響情況，GB/T 40230 系列標準將視疲勞測試劃分為眼視光學、視知覺功能、認知功能以及其他功能四大方面進行，最後基於不同測評方面的結果得出綜合評價。目前已發佈了第 1 部分和第 2 部分。

- 第 1 部分:眼視光學。目的在於介紹不同類型電子視覺顯示或照明產品的長時間使用對用戶眼視光方面影響表現的測試方法。
- 第 2 部分:視知覺功能。目的在於介紹不同類型電子視覺顯示或照明產品的長時間使用對用戶視知覺功能損傷影響表現的測試方法。
- 第 3 部分:認知功能。目的在於介紹不同類型電子視覺顯示或照明產品的長時間使用對用戶認知功能下降影響的測試方法。
- 第 4 部分:其他功能。目的在於介紹不同類型電子視覺顯示或照明產品的長時間使用對用戶情緒、社會功能以及生物節律等方面影響的測試方法。
- 第 5 部分:綜合評價。目的在於對不同測評方法結果進行多维度融合計算，最終給出不同電子視覺顯示或照明產品對用戶視疲勞影響的總體情況。

泪膜 tear film
覆盖在上下眼睑间角膜和结膜表面的一层泪液。

泪膜破裂时间 tear film break-up time
不眨眼情况下泪膜首次出现缺损的时间。

测试方法
将湿润的荧光素试纸条轻轻放置在被试者下穹隆后取出。嘱咐被试者眨眼数次，然后睁开眼睛后注视前方，测试者通过钴蓝光检查，测量从开始睁眼至角膜出现第一个黑斑的时间，即为泪膜破裂时间，测量 3 次取平均值。泪膜破裂时间小于 10 s 为泪膜不稳定。

GB/T 40230.1-2021《視疲勞測試與評價方法 第 1 部分：眼視光學》中關於淚膜測試的要求

過去大家在選擇產品時，大多依靠產品的性能指標來判斷產品好壞。但是性能越高，人卻不一定感覺越舒服，對人的保護也不一定是最好的。通過規範視覺健康測評方法，我們也許能儘早迎來一個對人的生理、心理更友好的螢幕時代。

此外，對於家長們來說，小朋友的視力保護比自己的更重要。國家強制標準 GB 40070-2021《兒童青少年學習用品近視防控衛生要求》規定了教學多媒體產品的顯示技術要求，投影螢幕應不小於 80in，約為 2.032m，電視視頻顯示系統的顯示器螢幕不應小於 60in，約 1.524m。小朋友們在家學習時，螢幕也能達到這個標準嗎？

項目		要求
螢幕尺寸	投影設備	投影螢幕 ≥ 80 in
	電視視頻顯示系統	顯示器螢幕 ≥ 60 in
注：1 in ≈ 2.54 cm。		
a 教學多媒體產品使用時螢幕亮度應不大於 400 cd/m ² 。		