

# 玩20分钟iPhone,孩子会假性近视?

专家:说法有些夸张,但用眼三四十分钟应该休息一下

“这个寒假,因为有了“抢红包”,不少孩子玩手机和iPad的时间更长了。然而,一个流传在朋友圈的消息让家长很忐忑,内容说的是同仁医院眼科中心7名医生拿自己的孩子做了7天实验,结果显示:玩20分钟iPhone,孩子平均视力接近轻度假性近视状态……”

现代快报记者 安莹

## 微信传言

### 最初来源于浙江眼科医生的实验

这个消息属实吗?昨天,现代快报记者调查发现,这个消息其实是几经“改版”。最初的版本是2014年4月初刊登在《都市快报》上的,浙江省眼科医院三位医务人员和自己的孩子做的实验。

三名眼科医生分别让3个孩子使用、观看iPhone、iPad、42英寸液晶电视和投影仪,通过对比孩子的屈光度、泪膜破裂时间和一分钟眨眼次数的前后变化,来判断它们对孩子视力的伤害程度。

实验显示,在4天时间里,玩iPhone、iPad对孩子视力屈光度的影响远大于电视、投影。其中一个小朋友用了20分钟iPhone手机后,右眼视力下降到假性近视100度的水平。

第二个测试是泪膜的破裂时间。泪膜,是泪液在眼球中形成的一层薄膜,能够滋润眼睛,缓解疲劳。泪膜破裂时间,是反映视力疲劳的重要指标。一般泪膜破裂时间是8~10秒,低于这个数值,说明眼睛处于紧张状态,容易眼疲劳。而在这次实验中,三个孩子玩了20分钟iPad后,泪膜均在5秒就破裂了,明显低于正常水平。

最后一个实验,测的是眨眼次数。通常情况下,正常人眨眼频率是15~20次/分钟,低于这个值就说明眼睛处于紧张状态,容易导致视力下降。

而一个小朋友在玩iPad的20分钟时间里,平均每分钟只眨了4次眼。

## 专家解释



制图 俞晓翔

### 1 玩20分钟iPhone会假性近视?

南京医科大学附属眼科医院副主任医师蔡江怀说,观看近处的东西时,包括图书、电脑、iPad、手机等,眼部肌肉处于一个紧张的状态,长时间保持这种状态,会让眼部肌肉持续紧张,引发视疲劳,或者诱发近视。

蔡江怀表示,玩20分钟iPhone会假性近视,这个说法有些夸张。对于孩子,提倡用眼30~40分钟,就要休息放松一会儿。

### 2 玩20分钟iPad,疑似干眼症?

蔡江怀说,人每一次眨眼,泪液都会在角膜表面形成一层

泪膜,这层膜可以湿润眼球。而长时间不眨眼,泪膜破裂时间变短,眼球表面水分很快蒸发,就容易发展成干眼症。“孩子在看iPad时,要控制时间,放松眼睛,恢复泪膜持续时间,就不会对眼睛造成伤害。”

### 3 玩10分钟手机等于看30分钟电视?

蔡江怀表示,手机其实更伤眼睛,因为字小而且距离近。因此,用眼时间要严格控制,儿童(2~6岁)操作电子视频产品的每次不宜超过20分钟,每天累计时间建议不超过1小时。

## 记者实验

### 看手机20分钟

拿手机刷微信20分钟,眼睛没有什么特别的感觉,但是抬头看其他物体的时候,觉得眼睛被晃了一下,需要适应不同的光线,眨几下眼睛就好了。

### 看iPad20分钟

拿着iPad看了20分钟的娱乐节目后,感觉眼睛酸胀,涩涩的感觉很明显。不过在望了望窗外,稍微休息一会后,眼睛恢复了正常。

对此,蔡江怀表示,成年人的眼睛已经发育成熟,一般用眼45分钟到1小时需要休息一下。记者看iPad20分钟就感到眼睛不舒服,和平时用眼过度有关系。

他建议市民,不管是读书还是看屏幕,都应保持一定的距离,用眼一两个小时,就应该远眺,让眼部肌肉放松休息一下,这样有助于将肌肉的调节力保持在一个健康的状态。

主办单位:《现代家居》 协办单位:KFD凯菲德装饰

活动时间:2月27、28日~3月1日

春季装修 更实惠

# 春季装修享优惠、有好礼

## 60-100m<sup>2</sup>大全包3-5万全部搞定

### 万元补贴期待您的到来 打电话预定装修送全套电器

老房装修,拆除是一笔不小的费用,少则3-5千元,多则上万元,公司承诺老房拆除无论多少一律0元!新房装修公司承诺人工费在市场平均价的基础上减免50%。市民张小如有一套80平米两房需要装修,找了很多家装饰公司进行比较,一般人工费多则二、三万,少则一万五六。凯菲德装饰开年特惠,80平米全屋装修人工费只要6000元,公司配有各种优质品牌主材供业主自主选择,以一套80平米两室两厅一厨一卫一阳台中套户型为例,所做项目有:厨、卫、阳台满铺墙砖、地砖。进户门、厨房、阳台门套、卧室套门、卫生间平开门、厨、卫集成吊顶、厨房吊柜、地柜、主次卧厅满铺地板、鞋柜、主次卧厅墙顶乳胶漆、水电改造安装,除此之外还包含石膏线条、门槛石、包主管、防水、马桶、大花洒、台柜盆、水槽、地漏、软管、垃圾清理、管理费等项目,这些项目总价不超4万。在此基础上,公司还推出开年特惠,拆除费“0”元。乳胶漆免费升级,木工板升级为E0级。老房加送防盗门一樘,人工费半价,装修送油烟机、热水器、灶具升级套餐组合,如果您有装修需求可来电或到公司咨询。(详情见现场公告)

本次提供:专家设计师免费上门量房、设计报价、赠送全套图纸、“0”元升品质

包主材  
包辅材  
包人工  
含水电改造  
本次推出

60m<sup>2</sup>全包3.58万元

70m<sup>2</sup>全包4.28万元

80m<sup>2</sup>全包4.28万元

90m<sup>2</sup>全包4.58万元

全包项目:厨、卫墙地砖、集成吊顶、阳台地砖、全屋墙顶面乳胶漆、门槛石、包立管、套装门、门套、洁具四件套、厨房地柜、吊柜、鞋柜、地板、水电改造、安装、防水、大小五金……

■瓦工:300X450砖“换”300X600砖 0元 ■水电工:给水管“换”美国保利 电线“换”阻燃线 0元  
■木工:后场衣柜“换”实木衣柜 0元 ■油工:乳胶漆“换”香港aka漆 0元

活动地点 水西门大街2号4楼A-10号(五星电器楼上)

报名电话 52334533、52219833

乘车路线 4/7/13/21/23/28/37/41/48/75/80/83/104306路水西门站下