

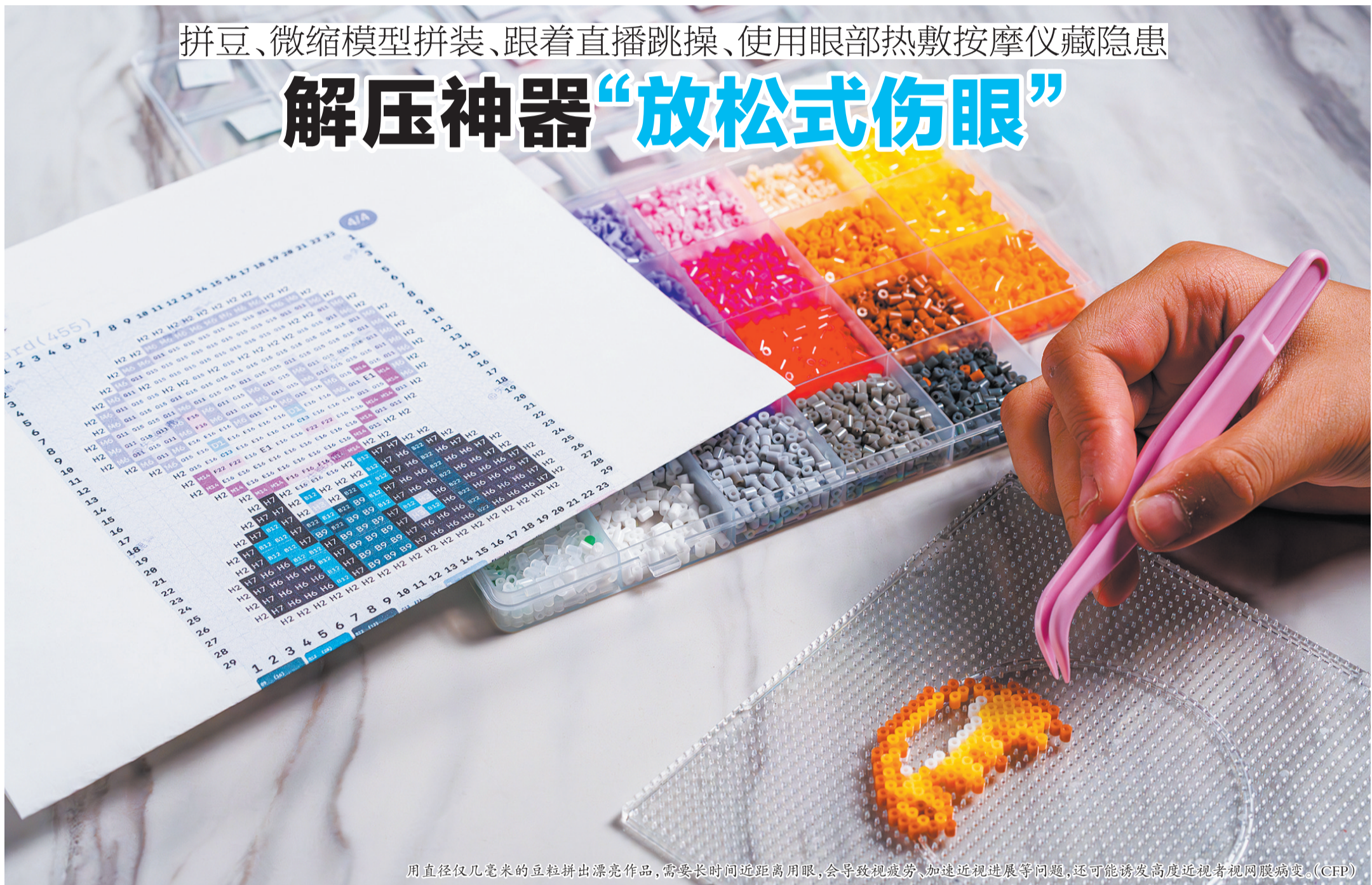
# 泉州生活周刊

宗元中国  
海丝泉州

19版 番客楼里的侨心/  
光于楼:老侨厝成青  
年聚会宝地

20版 温陵志/  
英魂铸丰碑:十班乡  
民抗倭记

21版 创意/《泉州寻宝记》掀起读城热 22版 品味/千万海外侨胞撑起百年华文教育 23版 食疗/一盏菊香清热消暑 24版 茶道/新茶饮激活老茶香



拼豆、微缩模型拼装、跟着直播跳操、使用眼部热敷按摩仪藏隐患

## 解压神器“放松式伤眼”

用直径仅几毫米的豆粒拼出漂亮作品,需要长时间近距离用眼,会导致视疲劳、加速近视进展等问题,还可能诱发高度近视者视网膜病变。(CFP)

本报讯(融媒体记者李菁)拼豆,这个本来是给小朋友玩的益智玩具,却在“大朋友”间火了。但在你享受拼豆带来的解压快感时,却在悄悄加重视力负担。医生提醒,除了拼豆,手作DIY、跟着直播跳操、眼部热敷按摩等放松身心的流行解压方式,实则也需要高强度用眼。

“不知不觉,就会拼上三四个小时,周末甚至要拼一整天,可以说是‘废寝忘食’了。”“00后”市民小陈是一名拼豆爱好者。她购买了221色套装拼豆、画笔、豆铲、烫画机、收纳盒在内的全套工具,在家的大部分时间都在拼豆。拼豆的过程让她觉得放松,制作出一件件“艺术品”也让她很有成就感。拼豆是时下很流行的解压方式,玩家对照图纸,

用工具逐渐将细小的像素豆排布固定在模板上,完成构图后再通过烫压定型,就能制作出挂件、摆件、装饰画等各类可爱精致的手工作品。“不过,窝在小茶几上拼久了,也会头昏眼花、腰酸背痛。”小陈告诉记者,原本以为放下手机对身心有好处,但拼豆在带来精神放松的同时,也给身体造成了负担。

记者走访市区多家手作店后发现,除了拼豆创作,首饰制作、微缩模型拼装等项目同样凭借趣味性强、治愈解压的特点,深受学生、年轻上班族的喜爱。不少市民趁着周末、闲暇时间进店体验,常常一坐就是数小时。然而,这些看似舒缓的休闲项目,对眼睛的消耗却不小。手作项目零件细小、图案精致,需要

双眼长时间近距离聚焦视物,眼部睫状肌持续紧绷,加上制作时专注投入,眨眼次数大幅减少,眼球表面泪液快速蒸发,极易造成眼部干涩、酸胀疲劳。不少爱好者为完成作品连续数小时不停操作,甚至熬夜赶制,长期高频近距离用眼,会加重视疲劳、诱发干眼症,长期积累还会加速视力退化。

除了网红手作,市民日常居家的多种放松习惯、网红护眼方式,同样暗藏诸多伤眼隐患。结束一天的工作,在睡前关灯刷短视频或追剧放松,是多数人每日的休闲“标配”,殊不知,黑暗环境中,瞳孔会自然放大,让更多光线进入。但手机屏幕的高亮度与周围环境的黑暗形成强烈对比,会影响眼内房水的

正常循环,导致眼压升高,还有可能诱发急性闭角型青光眼。跟着直播跳操、做帕梅拉,是时下很热门的居家运动之一。但对于高度近视人群而言,这种高强度的锻炼方式可能成为眼睛的“隐形杀手”,导致视网膜脱离。蒸汽眼罩、眼部按摩仪、眼部筋膜枪、网红洗眼液等各类护眼神器走红网络,被不少市民当作日常护眼解压的“刚需”。但在实际使用中,不规范选购和盲目使用反而会适得其反。部分非正规厂家生产的蒸汽眼罩容易造成眼周低温烫伤;高频震动的眼部按摩仪、筋膜枪击打眼周,容易冲击眼球结构,损伤眼部悬韧带;频繁使用网红洗眼液、自行滴用各类网红眼药水,极易诱发结膜炎、干眼症等眼部炎症。

针对“放松式伤眼”现象,泉州医高专附属人民医院眼科副主任医师谢建宏提醒市民,所有休闲解压项目都需把握适度原则,杜绝过度用眼、不当操作。进行拼豆等精细用眼活动时,每隔30—40分钟就应停下休息,并远眺放松10分钟。日常使用手机、平板等电子产品时,务必保证环境光线充足,摒弃关灯看屏幕、躺卧玩手机等不良习惯。高度近视人群应尽量避免剧烈跳跃、频繁震荡的运动,减少眼底损伤风险。选购蒸汽眼罩等护眼产品需认准正规品牌,不随意用筋膜枪击打眼周、不盲目滴用网红眼药水,眼部出现干涩、酸胀等不适,需及时就医,对症处理。

(相关报道详见第十八版)



□本期执行:融媒体记者 李菁



丹尼尔·萨巴特尔,西班牙拉比斯巴尔-德恩波尔达市经济推广与地方发展负责人,曾来泉参加陶瓷交流活动。

## 国际交流让老手艺生生不息

德化,以陶瓷艺术与文化而享誉世界。这片土地的制瓷历史可追溯至新石器时代,早在那时,德化先民便已烧制出原始陶器,开启了延续至今的窑火传奇。

宋元时期,德化陶瓷沿着海上丝绸之路远涉重洋,成为连接中国与世界的重要纽带。德化白瓷胎釉纯白、质感温润如玉,素有“白如雪、润如玉、薄如纸、声如磬”之美誉,以洁白无瑕的姿态惊艳世界。如今,德化不仅是千年陶瓷技艺最忠诚的守护者,更是当代陶瓷生产、设计与文化交流的活力引领者。

在欧洲,也有一个与德化遥相呼应的

陶瓷重镇——西班牙的拉比斯巴尔-德恩波尔达,陶瓷同样是这座加泰罗尼亚小城的身份象征。这座城市地处西班牙东北部,从18世纪起就成为重要的日用陶瓷和建筑用陶瓷产地。几个世纪以来,这座小镇以众多陶窑、瓷坊和陶瓷工作室而闻名,其手工制作的陶瓷具有色彩绚丽、品类多元的特点。在这里,工匠们将最普通的黏土转化为兼具实用功能与艺术价值的器物。从传统的砖瓦陶器、乡村风格的花卉图案,到当代艺术的创意设计,当地的陶瓷作品无一不展现着历史与当下的精彩交汇,塑造了这座小城作为传统与创

意之地的独特文化声誉。在那里,陶瓷不仅是一门手艺,更是当地人生活的重要组成部分。

山海相隔,瓷心相通。世界手工艺理事会搭建的“世界手工艺城市网络”,将全球众多手工艺名城紧密联结,德化与拉比斯巴尔-德恩波尔达也因陶瓷结缘。这个平台打破了地域壁垒,让不同国度的匠人进行灵感交流、文化对话与广泛合作。在陶瓷领域,德化已成为卓越品质与创造力的象征。如今的德化陶瓷凭借精湛工艺与独特的东方美学,持续闪耀国际陶瓷舞台,成为中华优秀传统文化的标杆,更是世界文化

宝库中耀眼的瑰宝。德化陶瓷产业的蓬勃发展,也为全球手工艺行业提供了可借鉴的范本。

手工艺从不是孤立的存在,它是传统美学的载体,是文明互通的桥梁,更是可持续发展的重要助力。德化与拉比斯巴尔-德恩波尔达虽风土各异、文化有别,却都坚守着手工艺的初心,尊重传统、勇于创新。两座陶瓷名城彼此欣赏、相互勉励,在往来中增进友谊,在交流中迸发创意。我坚信,随着各国手工艺城市持续深化交流合作,能够让古老手艺在新时代生生不息,跨越山海的文化友谊将历久弥新。