

控制近距离用眼时长,保障充足光线,注意锻炼强度,不滥用网红产品

身心减压 眼睛减负

拼豆、微缩模型、居家燃脂操、关灯刷手机、网红眼药水、眼部按摩仪……当下,五花八门的低成本放松方式成为市民解压的新宠。然而,不少市民在享受“心灵按摩”时,眼睛却不知不觉被“增压”。看似无害的休闲行为背后,藏着视疲劳、干眼症、青光眼、眼底病变等眼部问题。

□融媒体记者 李菁/文
CFP/图(除署名外)



使用眼部按摩仪注意强度和时长



多进行户外运动,有助于视力健康。

拼豆微缩模型透支视力

随着情绪经济走热,拼豆、微缩模型、古风凤冠、迷你建筑拼装等精细手作,成为部分泉州市民的解压方式。“一开始,只想在周末玩一会儿拼豆放松,结果拼了一整天,工作日的晚上也经常拼,根本停不下来。”“00后”市民小陈是资深拼豆爱好者,“入坑”已有半年。

拼豆是先在模板上选定图案,再用镊子将直径约2毫米的塑料豆粒一颗颗夹起,精准填入模板的突起柱之间,排布出像素风格的画面;全部摆好后,覆上助烫纸,用电熨斗轻轻压烫,让豆粒受热微熔粘连。半年里,小陈已购入221色套装拼豆、画笔、豆铲、烫画机、收纳盒等全套工具,在家的大部分闲暇时间都交给了拼豆的“像素宇宙”。“拼豆的过程让我觉得很放松,可以暂时忘掉工作和生活中乱七八糟的事,拼出一件件漂亮的作品,也很有成就感。”小陈告诉记者,拼豆是时下很流行的解压方式,用豆粒一点点拼出自己喜欢的动漫角色或可爱图案,只需要耐心和专注,不需要什么美术基础。

拼豆的热度有多高?记者走访市区多家手作店发现,拼豆、微缩景观、古风首饰、迷你房屋模型等项目人气爆棚,周末几乎座无虚席,顾客以学生、年轻的上班族为主。“拼豆火爆的现象持续很长时间了,不少人一来就待好几个小时,甚至会玩上一整天。”一家手作店的工作人员介绍,拼豆的门槛低,趣味性强,能让人快速沉浸,缓解工作焦虑、学业压力,契合当下年轻人的解压需求。淘宝《2025年度十大商品》中,拼豆以同比增长近500%的搜索量名列第二;抖音发布的2026年春节消费报告显示,春节期间“Z世代”拼豆团购订单量暴增,小红书上拼豆相关话题浏览量接近亿次,相关讨论笔记超2600万条。第三方市场研究机构魔镜洞察的数据显示,2025年,拼豆在主流电商平台的销售额累计达2.91亿元,有机构预测,2026年,这一市场

规模将逼近10亿元大关。

“窝在茶几旁,拼几个小时,腰都僵硬得不能动了,眼睛也酸胀难忍。”小陈说,最近,她常感到眼睛干涩得厉害,视物模糊,尤其是夜间看远处的红绿灯时,光晕明显比从前大了一圈,红灯倒计时的数字也看不清。小陈不是个例,在社交平台上,“我染上了拼豆”“拼豆受害者”等话题不断发酵,有网友分享自己因为拼豆导致视网膜脱落经历。“本人近视度数800度,玩了一个月拼豆,每天都得拼好长时间。今天眼前突然出现黑影,到医院检查,发现视网膜脱落,医生说,是眼睛太疲劳导致的。”网友“哦吼吼吼”说。

不止拼豆是“视力刺客”,市民王女士告诉记者,自己的孩子读小学三年级,用一个多月的时间拼装了一套苏州园林微缩模型,零件大多非常小,有的直径不到2毫米。短短一个月时间,孩子的眼轴长度增长了0.2毫米。按照眼科临床标准,他一个多月的眼轴增长速度就透支了将近一年的“额度”。

记者了解到,近年来,热度飙升的迷你房屋模型、凤冠头饰手作等,同样存在伤眼隐患。不少房屋模型套装零件精细程度令人咋舌,一盏米粒大的吊灯需要穿入三根直径不足0.5毫米的铜丝,一扇窗户的窗棂需要将数根比牙签还细的木材精准黏合。制作凤冠需串珠、粘细小花片,零件直径仅1—3毫米,需近距离精准操作。“这些手作都需要长时间近距离用眼,睫状肌无法放松。长期如此,会导致视疲劳、视力下降,加速近视进展,高度近视者还可能诱发视网膜病变。此外,长时间玩拼豆等手作时,因注意力高度集中,眨眼次数也会随之减少,导致泪液分泌不足和蒸发过快,进而引发干眼症。”泉州医高专附属人民医院眼科副主任医师谢建宏表示。

解压方式暗藏“伤眼陷阱”

不仅手作可能伤眼,关灯刷手机,居家燃脂跳操,使用网红护眼产品、眼部按摩仪等低成本的放松方式,同样可能在潜移默化中持续消耗眼部健康。

“每天久坐办公浑身僵硬,又懒得去健身房,跟着短视频跳一会儿操,既能解压,又能锻炼身体。”42岁的林女士双眼近视度数高达1000度,属于超高度近视人群。平日工作压力大、久坐疲惫的她,迷上了全网火爆的高强度居家燃脂操,每天晚间都会跟着短视频跳操健身,通过高强度运动释放压力。在她看来,居家跳操轻松解压、无需器械,是性价比极高的休闲方式,却从未意识到这项运动对高度近视人群不太友好。

前段时间,林女士在跳操过程中突然感觉右眼视物异常,眼前出现黑影,视物扭曲变形,还伴随着闪光感。原本以为只是普通的视疲劳,但是休息过后,症状却丝毫没有缓解,她慌忙前往医院就诊,检查后,被确诊为视网膜脱离,必须进行手术治疗。“我还以为多运动能护眼,但医生告诉我,高度近视患者的眼部比较特殊,眼底视网膜变薄、韧性变差,剧烈跳跃、身体震荡会对眼底产生强力牵拉,容易诱发视网膜裂孔、脱离,还可能造成永久性视力损伤。”

和盲目运动伤眼一样,关灯刷手机的睡前解压习惯,也成为眼病的高发诱因。“每天晚上睡前一刷一会儿手机,就觉得一天白过了。”今年40岁的市民小吴从事网店运营工作,晚上关掉卧室大灯、侧躺在床上刷短视频是她雷打不动的“睡前仪式”。昏暗

环境里,紧盯手机屏幕、长时间侧躺用眼,让她的眼部负担日积月累。最近,小吴突然感到右眼胀痛难忍,连带着右侧太阳穴像被针扎,看东西模模糊糊,还恶心干呕。到医院一测,发现眼压升高,被确诊为急性闭角型青光眼。

“之前,晚上开车看不清路况,以为是太疲劳的缘故,买了日本的网红滴眼液和眼部按摩仪。但是,刷到几篇科普文章后,我就不敢用了。文章说,长期滥用网红滴眼液容易破坏眼表天然泪膜、扰乱眼部菌群平衡,反而会加重干眼症状;眼部按摩仪使用不当会冲击眼球,造成眼压波动,加重眼底负担。”

记者调查发现,随着护眼解压需求激增,蒸汽眼罩、眼部按摩仪、网红洗眼液、功能性滴眼液等产品销量持续走高。正值“6·18”电商大促,在知名购物平台上,一款价格不到200元的品牌按摩仪销量已经接近10万个,而另一款宣称可以缓解视疲劳的眼药水销量也超过8万件。不少市民养成了在睡前贴一片蒸汽眼罩舒缓疲劳,眼睛干涩就滴网红眼药水、酸胀不适就用眼部按摩仪的习惯。但是,这些看似养生的解压操作,藏着诸多护眼误区。市面上部分非正规的蒸汽眼罩存在温度超标、发热时长失控的问题,通宵佩戴、超时热敷容易造成眼周低温烫伤,长期不当热敷还会引发睑腺炎、功能退化;频繁使用网红洗眼液、功能性滴眼液,会破坏眼部自带的菌群平衡和泪膜结构,削弱眼表自我保护能力,越洗越干、越滴越涩,加重干眼症问题;而高频震动的筋膜枪、按摩仪直接作用于眼周,会剧烈冲击眼球结构,造成眼压波动升高,长期不当使用,极易诱发各类眼部病变。



制作拼豆时,要保障眼部休息时间。(李菁摄)



长时间玩小颗粒乐高也很伤眼

日常护眼的正确方式

如今,手作、居家跳操、眼部按摩仪等,俨然成为市民犒劳身心的新风尚。如果操作不当、使用时长失控、选错产品,都会加重眼部负担,引发眼干、酸胀、视物模糊等问题。

不少市民误以为,只有长时间盯着电子产品屏幕才算“用眼过度”。实际上,盯着电子屏幕跳操、近距离专注做手作等都属于持续近距离用眼。谢建宏表示,观看电视机一类的电子产品屏幕30—40分钟,便需要停下休息10分钟,通过远眺绿植、放松眼球缓解疲劳;手机屏幕更小,用眼距离更近,合适的使用时间应控制在10—15分钟。读写、做手作时,需保证环境光线充足,坚守“眼离书本一尺远,胸离书桌一拳远,手离笔尖一寸远”的标准,不在晃动车厢、昏暗环境中视物。同时,充足的户外活动是护眼关键,市民需保证日均2小时、每周累计14小时左右的户外时长,有效放松眼部肌肉,防止近视发生、发展,户外出行需做好紫外线防护。

眼部热敷、滴眼药水是市民缓解眼疲劳的常用手段,但不规范的操作会造成眼部损伤。“热敷确实能缓解干眼和视疲劳,但温度、时长和方法都有讲究,绝不是越热越好。”谢建宏介绍,常见的眼部热敷有三种:使用温毛巾传统热敷、蒸汽眼罩或热敷贴、使用热水袋干热敷。但是,热敷并非人人适宜,带妆、佩戴隐形眼镜时严禁热敷,否则,容易堵塞睑板腺,引发眼部炎症。

传统热敷需提前净手、卸妆、摘除隐形眼镜,使用40℃左右的温水浸润毛巾,拧至半干后,用来敷眼,单次5—8分钟,重复2—3次,总时长控制在10—15分钟。选择蒸汽眼罩,需认准正规产品,优先挑选温度38℃—42℃、发热时长为10—15分钟的款式,杜绝超时佩戴、戴着入睡。采用热水袋干热敷时,需在眼周铺垫纸巾或毛巾隔热,避免低温烫伤,热敷时长同样以10—15分钟为宜。

市民不要滥用宣称能缓解疲劳、去红血丝的网红眼药水,短暂舒服的背后,可能隐藏风险。一些眼药水含有收缩血管成分,能让眼睛发红的症状暂时消退,但长期使用可能导致反跳性充血,越滴越红。使用眼药水时,应看清药品成分和适用症状,不迷信“进口”“网红”“清凉感”等字眼。儿童、孕妇、青光眼患者、角膜病患者等特殊人群,尤其要在专业医师指导下用药,不要自行用药。

日常护眼还少不了均衡膳食。泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰表示,不合理的饮食习惯会加重眼部代谢负担,挑食、偏食、过量摄入甜食,都会加剧视疲劳,加速视力下降。他建议,市民日常要适量摄入富含维生素A或β-胡萝卜素的食物,如动物肝脏,以及胡萝卜、红薯、西红柿等红黄色蔬果,以保障角膜和视网膜的营养供给。同时,要多摄取富含叶黄素与玉米黄质的深绿色蔬菜和黄色食物,如菠菜、西兰花、玉米、南瓜、蛋黄等,它们富含的营养素能帮助视网膜黄斑区抵御蓝光损伤。长期佩戴隐形眼镜或受干眼症困扰的人,可以多吃深海鱼、核桃或亚麻籽油,其中的Omega-3脂肪酸有助于稳定泪膜,减轻眼部炎症。值得注意的是,高血糖会加速眼球巩膜重塑,增加近视风险,日常饮食中要尽量减少甜食的摄入。

此外,对有近视倾向或用眼频繁的群体,谢建宏提倡,建立屈光发育档案,每年定期进行视力检查并记录眼轴数据,尤其是学龄前儿童与有高度近视家族史的青少年,更要加强预防性筛查。



黏画同样考验“眼力”



手作爱好者在挑选材料,做手工成为休闲解压的热门方式。(李菁摄)