

你还在戴蒸汽眼罩睡觉吗？

医生提醒：使用15至20分钟为宜



本报讯(全媒体记者 程呈 通讯员 龙皖江 文/图)近日,一位知名演员在网络平台晒出右眼下方的两道红色烫伤痕迹,幽默配文“蒸汽眼罩咬我”,话题迅速冲上热搜,引发公众对蒸汽眼罩安全性的关注。近年来,随着“护眼经济”持续升温,蒸汽眼罩凭借“缓解眼疲劳、助眠放松”等卖点,迅速成为上班族和学生群体的“新宠”。然而,看似舒适的“助眠神器”,使用不当反而可能适得其反。

记者走访市场发现,安庆一些药房、超市和生活用品店都能买到蒸汽眼罩,多以盒装售卖,每盒5至10片,价格从十几元到几十元不等,外包装上多印有“舒缓眼疲劳”“温热助眠”等字眼,吸引消费者选购,成为不少市民居家办公、出差旅行的护眼单品。

其实蒸汽眼罩的工作原理并不复杂,就像是会冒热气的“暖宝宝”,通过内部活性炭、铁粉等成分与空气中水分发生氧化反应,形成稳定发热体,释放约40℃至45℃的温和水蒸气。然而,正是这种“不烫手”



的体感,让很多使用者放松了警惕。“每天对着电脑屏幕七八个小时,眼睛又干又涩,朋友推荐蒸汽眼罩之后我就‘入坑’了。有时候午休戴上就睡着了,晚上也经常戴着过夜,醒来眼罩还挂在脸上。”90后市民王女士是蒸汽眼罩的忠实粉丝,看到新闻前根本没想过,小小的蒸汽眼罩也能烫伤人。

那蒸汽眼罩还能不能用?安庆市立医院眼科医生冯程程介绍:“可以用,但得‘守规矩’”。她指出,蒸汽眼罩通过恒温热敷促进眼周血液循环,确实有助于减弱眼部疲劳症状,这本身是科学的,关键在于使用时间控制。

“眼周皮肤是全身最薄的区域

之一,对外界温度变化格外敏感。戴着44℃至50℃的蒸汽眼罩睡觉,感觉不到烫,但若长时间接触,就会造成低温烫伤。”冯程程表示,不建议戴着蒸汽眼罩过夜或太长时间佩戴,每次使用15至20分钟,就足够起到缓解眼部疲劳的效果。

此外,蒸汽眼罩并非人人适宜,也不能代替眼部药物使用。眼部有疾病,如结膜炎、角膜炎、麦粒肿发作期和眼部有外伤的患者,禁止使用蒸汽眼罩。“蒸汽眼罩采购也要认准有信誉的正规品牌,避开‘三无’产品。”

冯程程提醒道,护眼无捷径,科学用眼、规范作息、减少电子产品使用时长,才是眼部保健之道。

分散性阵雨 或雷雨出没

本报讯(全媒体记者 程呈)昨日安庆市更新一周天气,未来一周我市降水过程增多,分散性阵雨或雷雨“神出鬼没”,19日降水较为明显。

今明两天,分散性阵雨或雷雨就要现身了,这就是典型的夏季“局部降雨”,下得毫无章法。这就是谚语“夏雨隔牛背,鸟湿半边翅”所说的,同一个城市,雨下在哪片完全“捉摸不透”。气象专家解释,这种分散性降水主要是因为夏季地面升温快,热对流发展不均匀,云团小而散,移动路径也随机。所以,最好的应对办法只有一个:出门带好雨具。包里随身揣把伞,骑车车座下备件雨衣,走到哪都不慌。另外,午后到傍晚是雷雨最“活跃”的时段,如果遇上打雷闪电,赶紧找室内躲避,别在空旷地或大树下逗留。

过了这两天,大家期待的周末天气能缓一缓。从目前预报看,周六到周日安庆以多云天气为主,最高气温为30℃,有洗晒计划、想出门转转的,建议尽量安排在周末这两天进行。不过需要提醒的是,夏季天气变得快,即便预报多云,也不排除局部飘雨,出门前最好再看一眼预报。

真正的“重头戏”在5月19日前后。根据最新预报,19日前后安庆将迎来一次较明显的降水过程,雨量为小雨转中到大雨,且期间还可能伴有雷电、短时强降水等对流性天气。届时雨下得急、来得猛,可能还带着电闪雷鸣。

今明两天具体天气情况:今日,多云到阴有分散阵雨,21℃~29℃;明日,阴有阵雨或雷雨,22℃~26℃。

国家二级重点保护野生动物受伤获救助

本报讯(见习记者 汪飞龙 通讯员 何旭东)5月11日,宜秀区林业局成功救助一只受伤的国家二级重点保护野生动物——雕鸮。

当天上午7时50分,宜秀区林业局接到杨桥镇花山村村民求助来电,发现一只疑似猫头鹰的受伤鸟类,无法正常飞行。接报后,宜秀区

林业局工作人员第一时间赶赴现场开展救助。经现场专业鉴别,确认该鸟类为雕鸮,属国家二级重点保护野生动物。鉴于雕鸮为野生猛禽,性情警觉且具攻击性,徒手搬运极易导致人员受伤,并可能引发猛禽应激反应,加重伤情。同时为避免转运过程中造成二次伤害,工作

人员就地借用村民鸟笼,将雕鸮稳妥收纳。

随后,林业局工作人员将受伤雕鸮安全送至安庆市野生动物救助站,顺利完成交接。由救助站对其进行全面检查、伤病救治及专业养护,待其痊愈、具备野外生存能力后,择期放归自然。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话: 5518686



扫一扫二维码
开启您的专属庆祝之旅