

失明、斜视、腰突……床上躺着刷短视频、聊微信害处多，医生提醒：

别让侧卧休闲“蚕食”健康

夜幕降临，结束一天的工作与学习，窝在柔软的被窝里侧身刷短视频、聊微信、看剧集，成为无数年轻人最钟爱的放松方式。人们沉浸在指尖的娱乐世界，却鲜少察觉，这份看似惬意的舒适，正悄然蚕食着眼部、脊柱、颈椎的健康。近日，记者采访了市中医医院专业医师，详解侧卧玩手机的危害，并带来科学防护方案。

■文/图 阳江日报记者 刘昭融

案例 长期侧卧玩手机致双眼视力失衡

24岁的小沈是一名新媒体运营，从大学时期开始，她就养成了睡前右侧卧刷手机的习惯，这一坚持就是六年。长期单侧侧卧玩手机，让小沈的双眼视力出现严重失衡，右眼近视度数飙升至600度，左眼仅300度，双眼屈光参差问题突出。某天深夜，小沈像往常一样侧卧玩手机时，突然感觉右眼眼前发黑，出现短暂性失明。小沈次日立刻前往医院检查，结果显示，她的双眼眼底均出现豹纹状病变，视网膜被

拉薄、变脆弱。这种病变严重时可导致不可逆的失明。

20岁的小陈是一名大三学生，每晚宿舍熄灯后，她都要侧躺玩手机数小时，不开灯、近距离紧盯屏幕是她的常态。今年年初，小陈开始出现视物模糊、看东西重影的症状。4月一次观看篮球比赛时，她发现球员运动画面不连续，自拍时更是清晰看到左眼球明显移位，才紧急前往医院就诊。经诊断，小陈患上了急性共同性内斜视，最终只能通过

手术矫正。

30岁的职场人王女士，每天下班回家后，都习惯左侧卧在沙发上玩手机，一躺就是两三个小时。近一年来，王女士频繁感到腰背酸痛、颈椎僵硬，起初通过简单按摩就能缓解，后来疼痛逐渐加剧，甚至行走不便。经检查，王女士被确诊为腰椎间盘突出伴颈椎曲度变直，后续需接受数周的专业康复治疗，才能逐步缓解疼痛、恢复肢体功能。

侧卧玩手机 对眼部及脊柱的病理性损伤

针对侧卧玩手机的健康风险，记者采访了市中医医院眼科副主任医师何晓勇与骨关节病科主任陈大乐。两名医生指出，这一姿势会对眼睛、脊柱、颈椎造成系统性、渐进性损伤，危害远超大众的日常认知。

眼部损伤：不可逆的视力危机

侧卧玩手机时，双眼与手机屏幕的距离存在天然差异，靠近枕头的眼睛距离更近，睫状肌需持续收缩调节，眼外肌长期处于紧绷状态，会引发一系列不可逆的眼部问题：

1. 屈光参差持续加重：双眼受力不均，导致近视度数差距不断扩大，不仅引发严重视疲劳，还会影响双眼视觉融合功能。
2. 急性斜视发病风险飙升：眼外肌长期痉挛、失衡，极易诱发急性共同性内斜视，表现为视物重影、眼球移位。

3. 眼底血管突发病变：侧躺时眼部血管受压迫，供血不足引发眼底血管痉挛，出现“眼中风”症状，甚至短暂失明，若不及时治疗，可能导致永久性视力损伤。

4. 青光眼患病概率上升：眼球受压使眼内压升高，长期高血压会损伤视神经，增加青光眼的发病风险。

脊柱颈椎损伤：骨骼肌肉的慢性劳损

1. 脊柱压力暴增三倍：平躺时脊柱压力仅为体重的25%，侧卧时肩背、腰部与床面接触面积大幅减小，脊柱被迫弯曲、旋转，受力骤升至体重的75%。
2. 脊柱结构遭破坏：长期单侧侧卧，脊柱髓核向一侧突出，引发脊柱侧弯、腰椎间盘突出，压迫神经根后会导致腰腿疼痛、下肢麻木，严重影响肢体活动。
3. 肌肉力量失衡：脊柱两侧肌肉一紧一

松，紧张侧肌肉持续痉挛僵硬，松弛侧肌肉逐渐萎缩无力，形成恶性循环，加剧脊柱问题。

4. 颈椎病变频发：头部侧倾持续压迫颈椎，导致颈椎曲度变直、椎间盘突出，引发头晕、头痛、上肢麻木，最终发展为颈椎病。

其他隐形危害：身心双重受影响

除了眼部与脊柱的直接损伤，侧卧玩手机还会带来诸多易被忽视的隐形伤害：

1. 扰乱睡眠节律，屏幕蓝光抑制褪黑素分泌，中医也认为“久视伤血”，睡前玩手机耗损肝血，导致入睡困难、睡眠质量下降。
2. 破坏体态美观，长期扭曲姿势引发圆肩、驼背、头前伸，影响个人形象。
3. 加重精神疲劳，身体持续处于紧张状态，看似在休息，实则身心俱疲，形成“伪休息”恶性循环。

科学防护 正确玩手机姿势与调理方案

陈大乐表示，面对侧卧玩手机的健康隐患，并非要完全戒掉手机，而是学会科学使用、健康放松，采取科学的玩手机姿势和养护技巧可规避伤害。

不同场景正确玩手机姿势

1. 平躺玩手机，减少腰部压力
平躺是侧卧玩手机的最优姿势，核心要点：腿部屈膝，脚掌稳稳支撑床面。可用枕头垫高小腿，使骨盆保持后倾，大幅减少腰部压力；双手将手机举至与视线平行，距离脸部约40厘米，胳膊肘下垫靠垫，减轻肩部肌肉发力；头部枕合适高度的枕头，避免颈部悬空，可搭配手机指环支架，防止手机砸脸。
2. 躺着玩手机，增加上半身稳定性
不建议长时间侧卧，若需使用需调整为康复姿势：双臂支撑在肩膀前侧，手肘微微超过耳朵，不耸肩，颈部向后对抗重力，肩胛骨发力撑起上半身，腰部完全放松。该姿势模仿婴儿抬头动作，能锻炼颈部稳定性，降低损伤风险。
3. 坐着/站着玩手机，省力不伤颈
采用奥特曼姿势，一手作为支撑垫，另一手作为支撑架，双臂贴近躯干，增大支撑面积；手机上缘与嘴部齐平，微微低头，视线自然下垂；有桌面或抱枕时，可依托道具支撑手臂，进一步省力。
4. 沙发/床头玩手机，杜绝葛优瘫

腰部最凹处垫毛巾卷或靠垫，维持腰椎正常生理曲线；严禁弓背、葛优瘫等扭曲姿势，避免腰椎间盘受压受损；头部、手臂姿势遵循坐立玩手机原则，保持身体自然放松。

日常护眼护脊核心技巧

1. 遵循20-20-20护眼法则：每用眼20分钟，远眺6米（20英尺）20秒，快速放松睫状肌。
2. 保证环境光线适宜：不在黑暗中玩手机，屏幕亮度与环境光匹配，减少蓝光对眼部的刺激。
3. 严格控制使用时长：减少卧床玩手机时间，单次使用不超过30分钟，避免固定单侧侧卧过久。
4. 主动放松肌肉关节：每隔半小时活动肩颈、腰部，缓解肌肉紧张。
5. 多眨眼预防干眼症：专注看屏幕时眨眼频率会不自觉下降，有意识地多眨眼可保持眼表湿润。
6. 及时就医检查干预：出现眼部干涩、视力下降、腰颈疼痛等症状，立即前往专业科室检查，切勿拖延忽视。

中医特色诊疗与调理：轻症不适的科学干预

若已经出现眼部干涩酸胀、颈项肌肉僵

硬、身体疲劳等因侧卧玩手机引发的轻微不适，可在专业中医师指导下，采用中医院特色诊疗方式调理，缓解身体劳损，避免症状加重：

- 针灸疗法：刺激足三里、血海等特定穴位，补气养血、调节机能，每周1-2次，每次30分钟，缓解久视、久坐带来的全身疲劳；
- 艾灸疗法：用艾条灸关元穴、神阙穴，通过温热作用补阳益气，每天10分钟，配合深呼吸，改善气血循环；
- 推拿按摩：用拇指按揉三阴交穴、太冲穴，重点放松腹部和四肢，每次10分钟，疏通经络、缓解肌肉僵硬；
- 拔罐疗法：在背部施罐，祛风活血、放松腰背肌肉，每周1次，配合适度拉伸，改善脊柱两侧肌肉失衡；
- 中药膏摩/穴位贴敷：用当归、黄芪等补血中药膏剂按摩手腕、腹部，或在脾俞穴、心俞穴贴敷中药贴片，滋阴养血、平衡身体状态。

重要提醒：以上所有中医康复技术均需在正规医疗机构专业医师指导下进行，切勿自行操作。



← 医生通过刮痧调理患者
肩颈不适。 受访单位供图

↓ 医生使用经络铲为患者
做颈背部理疗。 受访单位供图



天然西梅具有通便作用，部分敏感人群要忌口

一次性食用超过10颗 可能引发腹泻



近日，网传西梅汁致腹泻一事引发关注。正值智利西梅集中上市旺季，记者走访市区商超发现，随着西梅零售价下调，市民购买热情高涨。针对西梅食用量与腹泻风险，市人民医院急诊科主治医师林显雄提醒，天然西梅虽有通便作用，但过量食用同样可能引发腹泻，正常人群每日食用五六颗即可。

4月1日上午，记者在市区东汇城天虹超市水果区看到，J级智利西梅标价15.9元/斤，吸引不少市民驻足挑选。正在补货的工作人员告诉记者，最近批发价下调，销量明显上升。

市民张女士边挑边说：“家里人爱吃，价格便宜了就想多买点，不过知道吃多了会拉肚子，会控制着吃。”

“西梅含有丰富的膳食纤维，能帮助加速排便。”林显雄介绍，更重要的是西梅中含有山梨糖醇，这种成分在肠道局部形成高渗环境，吸收更多水分到肠道，使粪便更加松软湿润。但他同时强调，过量食用可能适得其反。“一般来说，正常人每天吃五六颗就能达到润肠通便的效果。但如果一次性超过10颗，部分敏感人群就可能引发腹泻。”林显雄提醒，市民应根据自身身

体情况调整食用量，“以免有些人吃多了来不及找厕所，到时候洗内裤也挺费事。”林医生打趣道。

除了新鲜西梅，林显雄还特别提醒，市民选购西梅汁时应选择正规渠道产品。部分“网红西梅汁”非法添加番泻苷、比沙可啶等强效泻药成分，长期饮用可能引发结肠病变、肠道功能依赖等健康风险。若长期便秘，应及时就医排查病因，勿依赖所谓“通便饮品”。

左图：超市上架的盒装智利西梅。
文/图 张志达