

关灯玩手机 屏幕到底该调亮还是调暗?

关灯玩手机,眼睛正在“遭罪”?

黑暗中看手机,伤害不是来自“亮”或“暗”本身,而是屏幕与环境的“强烈反差”,这才是伤眼的核心元凶:

瞳孔的“反复拉扯”:关灯后环境漆黑,瞳孔会自然放大以捕捉光线;但手机屏幕的强光又会逼着瞳孔收缩。这种频繁缩放就像相机光圈不停切换,很快会引发眼胀、疲劳,还会加重眼压负担,房角较窄的人甚至可能诱发青光眼。

蓝光的“无遮挡伤害”:手机发出的400-450nm短波蓝光穿透力极强,黑暗中瞳孔放大后,蓝光能直接穿透眼球直达视网膜。长期累积会加速视网膜细胞衰老,增加黄斑病变的风险。

干眼症主动找上门:正常情况下我们每分钟眨眼15-20次,但专注刷手机时会骤降到5次以下。黑暗环境会让泪液蒸发更快,泪膜不稳定,眼睛得不到滋润,干涩、刺痛、有异物感随之而来,长期下去还可能损伤角膜上皮。

睫状肌“超负荷加班”:屏幕太亮会因强光刺激让睫状肌紧绷,太暗则需要眼睛费力聚焦,两种情况都会让睫状肌过度疲劳,长期可能导致调节痉挛,近视度数也可能加深。

屏幕亮度怎么调?
匹配环境光照才是关键!

屏幕亮度调整Tips

白天(自然光环境),屏幕亮度多少合适:

- 早上阳光亮度:屏幕亮度调60%
- 正午阳光亮度:屏幕亮度调100%
- 下午阳光亮度:屏幕亮度调80%

晚上(人工光/黑暗环境),屏幕亮度多少合适:

- 完全关灯:亮度调20%左右,既能看清内容,又不刺眼
- 开小夜灯/台灯:亮度调30%-40%,柔和环境光减少瞳孔拉扯
- 开卧室主灯:亮度调50%-60%,与环境光匹配更舒适



“关灯刷手机,屏幕调最亮才看得清?”
“开了自动亮度,就不用手动调了吧?”
“屏幕太亮刺眼,调最暗是不是更护眼?”
你是不是也被这些问题困扰?

在6月6日全国爱眼日到来之前,长沙爱尔眼科医院专家提醒:手机屏幕亮度的正确设置是保护眼睛的关键一步。既别调最亮,也别调最暗!核心原则只有一个——环境亮,屏幕亮;环境暗,屏幕暗。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员周巧
指导医院:长沙爱尔眼科医院
指导专家:角膜眼表科副主任医师邹桂花

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办

国内统一连续出版物号:CN 43-0057

农历丙午年四月十一 2026年5月28日 星期四



自查:你的眼睛正在经历哪些工伤?

隐形眼镜“007工作制”

很多戴隐形眼镜的人,总觉得“戴了就省事”,从早上出门戴到晚上睡觉,甚至午睡都懒得摘。但你可能不知道,这是在硬生生“耗损”角膜。

隐形眼镜本身会阻挡角膜与空气的接触,减少角膜透氧率。长时间佩戴(超过8小时),会让角膜长期处于缺氧状态,泪液循环变慢,蛋白沉淀会附着在镜片上,细菌也会趁机滋生。

轻则出现眼睛干涩、红血丝、异物感,重则引发角膜炎、角膜磨损,严重时会影响视力。

建议:每日配戴隐形眼镜不超过8小时,让角膜“透气”;无论多累,都不要戴着隐形眼镜午睡、过夜。

网红眼药水“续命”

眼睛一干涩、发红,就随手拿起网红眼药水猛滴,只求快速缓解——这是很多人的习惯,但恰恰是伤眼的“重灾区”。

明明天天感觉眼睛干涩、痒,甚至怕光流泪,却还是不停地刷手机看电脑。

很多眼科医生最无奈的,就是看着大家都知道哪些行为“伤眼”,却还是抱着“睡一觉就好”“没多大事”的心态。要知道,很多对眼睛的伤害,从来都不是突然发生的,而是日积月累的消耗,等到出现明显症状时,往往已经不可逆。

长时间盯电子产品

手机、电脑、平板轮番上阵,是当代人的日常。但你有没有发现,专注看屏幕时,连眨眼都变少了?

正常情况下,人每分钟会眨眼15-20次,这个动作能让泪液均匀覆盖眼表,保持眼睛湿润。但专注看屏幕时,眨眼次数会骤减到5次以下,泪液蒸发过快,眼表长期处于“缺水”状态。

别以为眼睛酸胀、对焦变慢、看东西发虚,只是“累了歇会儿就好”,这其实是眼睛已经受损的信号,长期下去,干眼症、视疲劳会找上门!

很多网红眼药水为了追求“快速去红”“快速润眼”的效果,会添加防腐剂、血管收缩剂。当时滴完确实舒服,眼睛也不红了,但这只是“治标不治本”。

长期使用含防腐剂的眼药水,会破坏泪膜的稳定性,加重干眼症;而血管收缩剂长期使用,会导致血管依赖,停药后红血丝会更严重,甚至可能诱发药物性结膜炎。

建议:如果出现眼睛发红、干痒情况,应及时就医,切忌乱用眼药水。

“空气炸锅式”用眼

空调+电脑+隐形眼镜,这是当代打工人常见的用眼场景,三者叠加,眼睛就像被放进了“空气炸锅”,伤害直接翻倍。

空调房:空气干燥,会加速泪液蒸发,让眼睛更干涩;
看电脑:长时间近距离用眼,睫状肌持续紧绷,容易引发视疲劳;

戴隐形眼镜:本身就会降低角膜透氧率,再加上干燥环境,角膜缺氧、干涩的问题会更严重。