

# 手机党救眼： 10分钟眼部瑜伽缓解疲劳

◎内江市第一人民医院 杨 静

在当代社会，“刷完这条短视频就休息”“再回复最后一条消息”这类“拖延式护眼”场景，在手机党中屡见不鲜。手机虽已成为我们生活中形影不离的亲密伙伴，但过度依赖它，却让眼睛承受着巨大压力。据《2024年中国国民用眼健康报告》，我国18~45岁人群日均手机使用时长超6.2小时，其中83%的人存在眼干、酸胀、视物模糊等疲劳症状，若长期忽视，极可能引发睫状肌痉挛、干眼症等更严重眼部问题。不过，拯救疲惫双眼无需复杂昂贵设备，每天抽出10分钟做眼部瑜伽，就能为“过劳”双眼按下“重启键”。

我们的眼睛恰似一台精密的“光学仪器”。注视近处时，睫状肌收缩、晶状体变凸来精准聚焦。然而刷手机时，屏幕与眼睛距离常仅20~30厘米，睫状肌需持续高度紧张。而且全神贯注盯着屏幕，眨眼次数会从正常每分钟15~20次骤减至5~8次，泪液蒸发加快，眼表保护层受损，眼干、刺痛等症状便接踵而至。另外，手机屏幕发出的蓝光堪称眼睛“隐形杀手”，它会抑制褪黑素分泌，不仅加重眼疲劳，还可能干扰睡眠。熬夜刷手机后，眼睛本就疲惫，睡眠不足又雪上加霜，形成“熬夜刷手机→眼疲劳加重→更难入睡”的恶性循环，让眼睛苦不堪言。

## 眼部瑜伽

这套眼部瑜伽无需空腹，不挑场地，通勤、工作休息或睡前躺床上都能练。关键动作缓慢专注，配合均匀呼吸，让身心在舒缓节奏中放松。

**热身放松（3分钟）：**眼部放松，先做眼周穴位按摩热身。用食指指腹轻按眼眶四周四穴，每穴按5

秒松手，重复3次。睛明穴在内眼角上方，能缓眼干、淡黑眼圈；攒竹穴在眉头，改善眉骨酸胀与视力模糊；鱼腰穴在眉峰，放松上眼睑；太阳穴在外眼角与眉尾延长线交点，减轻头部紧张。注意力度，别压眼球，之后热敷眼睑5次可促进循环、缓解僵硬。

**核心训练（5分钟）：**呵护双眼，这几项训练实用又有效。眼球米字操是核心，头不动，眼睛按“米”字轨迹转动，每个方向停2秒，1组后闭目3秒，共3组，手机党可盯屏幕“米”字笔尖练。聚焦切换训练也别忘，盯15厘米笔尖3秒后看5米外物体3秒，重复10次。眨眼训练同样关键，缓慢眨眼、闭眼停1秒再睁，重复20次。

**深度放松（2分钟）：**若想让眼睛深度放松，这两个动作值得一试。“黑暗冥想”先闭眼，用手掌轻覆眼部（勿压迫眼球），营造黑暗环境，再按吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒的节奏深呼吸1分钟，让视网膜感光细胞休息，缓解蓝光刺激。之后做眼肌拉伸，头部左右侧倾，眼睛配合转动，各做3次，能改

善肌肉紧张，让颈眼轻松。

## 关键提醒

在护眼的道路上，我们还需要避开一些常见的误区。第一，千万不要用“揉眼”来缓解疲劳。手机党的手部细菌较多，揉眼可能会引发结膜炎等眼部疾病。长期用力揉眼还可能导致角膜上皮损伤，加重视物模糊的症状。当眼睛感到干涩时，可以使用不含防腐剂的人工泪液，或者通过眨眼训练来缓解。

第二，要明确眼部瑜伽并不能“治愈”近视。这套训练主要针对视疲劳、睫状肌紧张等问题，能够改善假性近视（因睫状肌痉挛导致的暂时性视力下降），但无法逆转真性近视。近视人群仍需科学配镜，避免因“依赖瑜伽”而忽视视力矫正。

第三，配合“20-20-20”法则能更高效地预防眼疲劳。每使用手机20分钟，就看向20英尺（约6米）外的物体，保持20秒。将这个法则与眼部瑜伽相结合，尤其适合学生、上班族等需要长时间用眼的人群。

## 日常防护

除了进行眼部瑜伽，日常的护眼小习惯也能帮助眼睛“减负”。将手机屏幕亮度调整到与环境光一致，夜间避免强光刺激；让手机顶端低于视线10~15度，这样可以减少眼睑暴露面积，缓解泪液蒸发。睡前1小时尽量不刷手机，可以选择听书、阅读纸质书等方式替代，减少蓝光对睡眠的干扰。

眼睛是“看世界的窗口”，对于手机党来说，护眼并非一次性任务，而是一场长期的坚持。不妨从现在开始，尝试一下10分钟眼部瑜伽，让清晰的视野成为我们享受数字生活的美好前提，让我们的双眼在数字时代依然能够绽放光彩。😊