

长达198分钟的电影,眼睛累、膝盖痛、“无尿点”憋爆炸……

# 《阿凡达3》热映 咋看才科学

近日,长达198分钟的《阿凡达3》上映,吸引了大量观众走进影院。然而,这部视觉盛宴在带来震撼体验的同时,也因其超长时长让不少人在观影后感到种种不适:有人眼睛酸胀、干涩模糊;有人膝盖僵硬、小腿发麻;还有人为了不错过剧情强忍不去洗手间,散场后直呼“憋得太苦,尿量惊人”。

如何在享受电影的同时,尽可能减少这些健康困扰?记者采访了南京市第二医院的多位专科医生,为您梳理了一份科学、实用的健康观影指南。



## 长时间观影后,可热敷缓解眼疲劳

连看198分钟的电影,眼睛可算是最“辛苦”的器官。不少观众确实也谈到,“3D电影虽好看,但看完眼睛还真有点累呢!”

“这在眼科上非常常见,通常被称为‘视频终端综合征’或‘数字视疲劳’。”南京市第二医院眼科副主任医师苏志彩解释道,这种现象主要与几方面因素相关。首先是由于眨眼频率显著下降所导致的干眼问题。在正常情况下,人眼平均每分钟眨眼15—20次,每次眨眼都会在眼球表面涂布一层泪膜,起到润滑和清洁的作用。然而观影时,眨眼频率会不自觉地降低到每分钟5—7次甚至更少,这导致泪液蒸发过快、泪膜破裂时间缩短,眼球表面失去保护。结果便是眼睛出现干涩、灼烧感、异物感、畏光甚至反射性流泪。

其次是调节痉挛与集合疲劳,这会引发视物模糊、眼胀头痛。苏志彩说明,眼睛为了看清近处的屏幕,睫状肌需持续收缩使晶状体变凸,这称为“调节”;同时双眼向内转动聚焦,称为“集合”。观影时眼睛长时间维持这两种状态,导致相关肌肉持续紧张无法放松,从而出现看近或看远时暂时模糊、对焦困难、眼球酸胀、前额疼痛等症状。

值得一提的是,《阿凡达3》作为一部3D电影,其立体效果的实现,依赖于我们双眼的精密协作。对此专家也提醒,在选座时应尽量选择影厅中间、略靠后且正对银幕中心的位置,以获得更舒适的观看角度。其次要确保3D眼镜佩戴稳固、端正,并保持镜片洁净;对于戴框架眼镜的观众,需仔细调整好两副眼镜的位置,避免重叠佩戴引起压迫或视觉扭曲。“可以在影片转场或播放预告片时,主动让眼睛休息片刻。这些能有效缓解视觉系统持续紧张所积累的疲劳。”

如果观影结束,确实感到了眼睛不舒服该咋缓解?专家建议,用40—45℃的温热毛巾闭眼热敷10—15分钟,能促进血液循环、疏通睑板腺并改善泪液质量。休息间隙还可进行远近调节训练,交替看远处和近处的物体,帮助放松紧张的眼部肌肉。

## 看电影也会伤膝盖,“电影膝”了解一下!

“看完电影后站起来时膝盖又酸又疼,还有点打软,这是咋回事?”记者在社交平台注意到这样的帖子不在少数,评论区还有不少网友表示深有同感。南京市第二医院骨科副主任医师李亮亮解释,当长时间坐在前后排间距比较窄的地方,比如电影

院、长途大巴、飞机,膝盖就一直处于过度弯曲的状态,这与关节、肌肉的痉挛、僵硬都是有关系的。但这并不意味着膝盖出了问题,而是关节面受压、周围软组织张力变化,再加上长时间不动带来的润滑和代谢改变,多种因素叠加后的短暂反应。

李亮亮建议,在观影期间应当有意识地进行小幅度的姿势调整。例如,在可能的范围内间歇性地伸直膝盖,或交替改变弯曲角度,避免关节持续维持同一姿势。即使空间有限,通过简单的坐姿微调,也能有效促进局部血液循环,缓解僵硬感。

## 剧情“无尿点”,这样喝水更友好!

“为了看电影两三个小时一动不动、强忍着不去厕所的情况,会让膀胱过度充盈带来一系列问题。不建议长期憋尿,即使偶尔憋尿风险也很高。”南京市第二医院泌尿外科刘铁石主任开门见山地指出,第一种常见的风险是“减压性出血”。“正常人膀胱过度充盈后,内壁的血管就像被长时间紧紧压住一样。等你终于去排尿,压力骤然解除,这些血管可能会因快速‘反弹’而破裂出血。”

除了出血,急性尿潴留则是刘铁石谈到第二重危险。“所谓

急性尿潴留也就是突然排不出尿了,这在有前列腺增生的中老年男性中尤其需要警惕。”

“此外,还有一种虽不常见但后果极为严重的情况,叫膀胱自发性破裂。”专家提醒,“当膀胱极度充盈、内壁变得非常薄时,有时即使没有明显外力,也可能发生破裂;若再遇到不经意的碰撞或腹部用力,风险就更大。这是一种需要立刻手术的急腹症。”

那么遇上全程“无尿点”大片,究竟如何安排饮水才合理?刘铁石指出,观影前虽应主动控制饮水量,但核心原则在于了解并顺应个人的排尿规律。“每个人喝水后排尿的时间差异很大,”他解释道,“有的人可能喝完水15到20分钟就需要去卫生间,而有的人白天饮水量大,却主要在晚间排尿。”因此他建议,观众可以根据日常经验,预估自己饮水后的排尿间隔,并以

此安排饮水时间。对于排尿反应较快的人群,刘铁石建议可以选择在电影开始前半小时到一小时喝水,并在入场前将膀胱排空。这样既能补充水分,又能最大限度地降低观影期间膀胱的张力,避免尿意干扰。

专家强调,无论个人排尿习惯如何,想着在观影前集中大量饮水,其间不喝水,都是不适宜的。“有些人白天喝水后排尿不多,但这并不意味着可以无节制地饮水。”他补充道,尤其要避免含糖饮料、咖啡、可乐等刺激性饮品。

“如果实在感到口渴,可以提前少量饮水,或含服润喉片等缓解。”刘铁石总结道,“理想的饮水方式是‘少量多次’,这不仅适用于观影场景,也是日常应遵循的健康习惯。总的来说,为了获得更好的观影体验,建议入场前排空膀胱、控制饮水量,并避免在短时间内‘猛喝水’。”

# 当青春文字走出屏幕:我们从“点赞”走向“珍藏”

当网络平台上的文字跳出“0”和“1”的范畴,走进纸张、实物与人群的现实世界,一场静默的转变正在发生。我们对网络信息的“审美疲劳”逐渐转为更追求内容的实用价值。对知识科普、新闻资讯类短视频的偏好度明显上升,深度解读的长视频也拥有稳定受众,一种趋于“觉醒”的声音逐渐清晰——人们开始怀念并呼唤深度文字阅读的回归。这并非是对文字形式的执念,而是对专注思考的能力与“走心”创作态度的渴望。

我们穿越信息匮乏的岁月,历经纸质媒体的黄金时代,继而闯入万物皆媒的网络纪元,如今又见证数字洪流沉淀为墨香书页的回归。

## 一、屏幕之外,纸页之上:网络内容的线下转化

在信息化时代,网络平台成为创作者最初的摇篮。作者落尘白是活跃于网络平台的一名创作者,他的作品《一重山有一重山的错落》从短视频形态转化为纸质形态呈现于读者手中,是一次从虚拟到实体的优雅转身。这种“数字内容—线下出版”的模式,展现了当代内容生产的全新路径:网络提供了一个低门槛的创作试炼场,而纸质

出版物则赋予创作内容以物质形态的永恒。

数字媒体在这场转化中展现出的独特优势,打破了传统出版的资源壁垒,让怀揣写作梦想的人能在公共平台分享文字,接受同好的共鸣。同时,网络即时互动催生了新的创作美学——如书中《不顾身》里“也想孤身随马”所透露的当代青年生活态度。实际上,网络传播的碎片化特性,反而赋予这些长短句极强的画面感,使其在信息洪流中迅速攫取读者的目光与共情。

中国最早的书籍形式是商代的甲骨文,距今约三千年。纸质书的诞生,像是一场对数字易逝性的温柔抵抗,它将转瞬即逝的屏幕滑动,固化为可触摸、可留存、可反复摩挲的实体存在。翻阅《一重山有一重山的错落》,既能触及作者写下“缺了角的月亮”时那份内心的遗憾,也能体会“一重山有一重山的错落,我有我的平仄”中流露的清醒与坚定。出版本身,即是对这些青春文字价值的一种肯定。

## 二、青春的双重奏:爱的风暴与自我的回响

《一重山有一重山的错落》宛如青春的一体两面,奏响了情感探

索与自我建构的双重旋律。从《蒹葭》中“落在花海的蒹葭没处开”的惘然,到《心思》里“借着青山笔墨,荡开你心中万顷春色”的浪漫想象;从《不顾身》中“抛下二十年的杂念私心,转身就跳进你的寒崖与断壁”的孤勇,到《哑心鸟》那句“而你从未走进我的山林,又怎能听见我的声音”的落寞告白……爱情中的卑微、勇敢与伤痛,被赋予诸多新鲜意象,形成强烈的情感张力。青春的爱,像是一场内心的风暴。

而另一面,《浅尝辄止》中作者自信断言“我远比一首诗更立体”;《自己的不二臣》中“我就要在我的频率里,和自己完美共振”更是掷地有声。这些文字传递出当代青年鲜明的态度:我们拒绝被定义、拒绝随波逐流,渴望在“人生的荒芜”中,走出属于自己的“春天”。

## 三、编辑手记:为青春立传,是一场慎重的陪伴

作为一名承载创作者梦想的图书编辑,在策划和编校这样一部青春文学作品的过程中,我感触良多。首先是敬畏与慎重。网络平台上的文字是当下青年创作者情

感的直白流露,或许与严谨的传统文学尚有距离,但编辑的首要职责在于“护持”而非“重塑”。编辑需要细心辨别哪些是生涩却珍贵的独特表达,哪些是流于俗套的泛泛之谈。对待青春创作,应抱有“拥抱冬天”般的共情力,理解文字背后的“干涸”,才能保持其最初的纯净。

其次是重组与赋形。网络内容多是片段化的,出版则需要赋予其结构与形式。将大量碎片化的内容重新归类、整合,再通过版式、插画、封面、用纸乃至字距行空的配合,营造出与文字气质相符的阅读体验。

最后是搭建桥梁。编辑的作用是沟通作者与读者,出版青春文学的真正价值在于:它为一代人的情感与思想留下了可触摸的纪念。沟通的意义在于告诉每一位“少年”,你那些“毫无胜算,却逞一时之勇”的爱,你那些“想要呐喊,咽喉却始终被定数贯穿”的困境,都曾被郑重地倾听与记录。纸质书不仅仅是一件商品,更是一份邀请、一种确认:你的感受值得存在,你的表达拥有力量。

网络作品的线下转化,绝非简单的倒退或怀旧,而是一场深刻的



重构过程。当从网络平台中打捞起那些发光且易逝的青春文字,将其印于纸页之上,“0”和“1”便化为了持久的纪念。这让我们看见,在网络时代,创作者的初心未曾改变——依然是关于爱与自我的永恒探索,只是用了新的媒介。而出版的意义,正是在浩瀚的信息长河中,为那些真挚的表达建立起坚定的坐标。

正如书中所言:“生命落在世界的扉页,她说:‘只要还愿意为明天睁眼,未来就能被看见。’”出版的意义,正是为了让这些关于未来的“看见”,成为一种可触摸、可传递、可共享的永恒。 陈晓