

痴迷涂色,当心视疲劳

专家:涂色不宜超半个小时

最近,朋友圈里一直被《秘密花园》这一涂色书刷屏,微商忙着晒书、晒价格,朋友忙着晒涂色作品。更夸张的是,很多朋友为了体验是否能减压,竟然熬夜埋头涂颜色,结果压力没减,却导致眼睛干涩、颈椎酸疼等各种不适。

本报记者 王咏梅

涂色过程: 很放松,不过很费时间

上周,记者也跟网购了一本《秘密花园》,拿到书时,虽然还没涂色,但已经被书里精致复杂的图案吸引到。记者翻阅书本发现,每一页图案都是精心设计的一个黑白花园,这些图案不仅有奇幻花朵、珍奇植物,每一页中还藏有1只或几只神秘的小动物,比如蜜蜂、蝴蝶、猫头鹰、孔雀等等。

收到书的第二天,记者对涂色已经迫不及待。因为记者没有任何美术功底,怕驾驭不了复杂的图案,于是先选了向日葵和蜜蜂这页较为简单的图案开始涂色。涂色前,先要选择彩铅的颜色,由于每个颜色都有深浅之分,记者每次都会纠结,“选哪个颜色更好看?”

涂色过程中,因为图案太多,记者要不停地更换铅笔,仅一片叶子就要用4种颜色。还要随时考虑颜色搭配,如果发现颜色搭配的不和谐,还要重新涂改。并且涂色时,要小心翼翼,因为大部分填色区域都比较小,稍不留神就会涂出圈。记者涂了40分钟,只完成这个图案的三分之一。虽然涂色过程没有想象

中的麻烦,但也颇费心思,毕竟不是简单的涂色。

涂色结果: 要想效果好,颜色搭配很重要

记者咨询身边涂过《秘密花园》的同事、朋友,大部分人都表示,如果要想把图案涂得漂亮些,达到作者所预期的效果,真是要花点精力和时间,因为不仅要考虑到色彩搭配,还要注意色彩的丰富。

平时喜欢绘画的小李告诉记者,这本书刚流行时她就网购了一本,现在已经画了10几页。“刚买来时,很喜欢画,尤其周末在家没事就画两笔。涂完发到朋友圈晒晒自己的涂色作品,每次都能收到朋友们的点赞,看到这些称赞,自己也觉得很有成就感。”小李说,“真不能小看这本涂色书,涂色还是很费精力的,涂满一页至少需要两个小时。”

记者发现,涂色时要有充分的想象力和创造力,这样才能选择好色彩,并不能仅凭自己喜欢哪种颜色就涂哪种颜色,还要考虑到色彩搭配、和谐。

专家说法: 涂色时间不要超过半小时

“这本涂色书文字少,黑白线条多,本来看就就很累眼睛,如果长时间沉迷涂色,很容易造成视疲劳,出现视物模糊、眼酸胀等症状。”临沂市人民医院眼科副主任医师赵军表示。

据赵军介绍,近期他在门诊值班期间还未接诊因长时间涂色而导致眼部不适的患者,但长时间专注涂色确实容易导致视疲劳,特别是孩子还要警惕近视加重等现象。

“儿童涂色时间过长,还可能致视力下降。”赵军说,视力与用眼时间和距离有大的关系,眼睛看近时睫状肌处于收缩状态,如果长时间近距离用眼,睫状肌始终处于收缩状态,自然就会出现“眼疲劳”。长此以往,视力也会受到影响。

他建议,不管大人还是孩子涂色时都不要过度,最好每次涂色半小时就停下来,以缓解视疲劳。此外,涂色时肩膀总是处于一个姿势,时间一长也容易出现颈椎、腰椎酸疼,所以为了健康考虑,涂色不要太痴迷。



穴位贴敷彻底根除 “膝关节疼痛、腰间盘突出”

冬病夏治,疗效事半功倍,电话预订,可享受买1疗程送半疗程,买3疗程送2疗程,让您今年冬天不再受骨病折磨!

“关节疼痛”冬病夏治正当时
膝关节病是中老年高发病,很多患者常年饱受常人难以想象的痛苦,上下楼关节疼痛,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形,蹲不下,站不起,最后不得不选择手术治疗。

夏季是治疗骨病最佳季节,夏季阳气旺盛,很多病的症状都会缓解甚至消失,但这只是一种假象,骨病一般都比较顽固,到冬天又会加重复发,在盛夏三伏天,是治疗骨病的最佳时机,肌肤腠理开泄,敷贴应循经取穴,辩证施治,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,尤其对老年骨性关节炎,关节退变引起的疼痛,肿胀,僵硬具有很好效果。

冬病夏治骨病专家推荐:“百灵奇草神贴”专门针对关节退变疼痛问题研制而成,配方大胆创新,可促进肾骨酶分泌,修复受损的软骨,消除滑膜组织炎症,坚持按疗程治疗,关节爽利,上下楼,逛公园,做家务,像正常人

一样生活。
“腰椎间盘突出、颈椎病”绝处逢生
颈椎病,腰椎间盘突出,膨出,椎管狭窄,椎体滑脱增生,反复发作,迁延难愈,严重折磨着病人。这种困惑医疗界多年的难题,已被北京专家组攻克,研制成功的“透骨祛痛贴”通过现代高科技生物技术低温萃取,药力强,药性猛,不含红丹无铅毒蓄积危害不脏不流不过敏,在专业人员的指导下按穴位贴敷,即便是十分严重的病情,也能取得出人意料的效果。多数患者拍片检查可看到病灶消失,神经受压解除,一切恢复正常。医学专家形象地称之为“不流血的中药手术刀”。

“百灵奇草神贴”和“透骨祛痛贴”利用夏季穴位贴敷,治疗骨病事半功倍,冬病夏治特惠补贴活动正在进行中,名额有限,抓紧电话预订。市内免费送货,周县免费邮寄,货到付款。

骨病专线:0539-6411103
有专业人员一对一进行指导

临沂市首家报纸码上商城 看鲁南商报 逛码上商城

码码帮

商家、商城双重大礼

驻足 分享 参与 互动 淘宝

码码都有惊喜 码码都有优惠

手机淘宝 扫一扫

01 刮奖规则

- 根据关注的报纸所刊登的二维码个数,入围中奖资格,然后扫描右上角码上商城二维码进行刮奖。
 - 关注10个二维码参与周奖
奖品:沂州府酒(一箱)、羲之酒一箱(一箱)、捷安特旅行包、志林健身卡月卡、任选其一(一箱);
 - 关注20个二维码参与月奖
奖品:捷安特自行车一辆;
 - 关注30个二维码参与季度奖
奖品:神秘大奖敬请期待
- 中奖后,持有效证件及扫描公众号有效数字信息证明到新闻大厦16楼西侧兑奖;
- 周奖每周一兑奖,月奖每月1号兑奖,季度奖每季度最后一天兑奖。

02 加入方式

参与商家可直接通过51微锋官网营销专员联系,制成二维码信息生成模式,包括产品展示、优惠打折、在线支付、刮刮乐功能、会员卡等,制作完毕后,可直接参与《码码帮》,全年每天都在商报《码码帮》展示。

如果参与商家原本有自己的二维码,可直接参与《码码帮》超市,并由专业微商人员全年维护服务该二维码。

财富热线: 13969956006 18660999799

旺铺招商中...

邦太物流贵阳 中北物流 长英物流仙桃 龙翔物流鞍山辽阳 开泰物流濮阳鹤壁 华田物流邢台 昆明等西南专线 东北三省专线 天门等湖北专线 盘锦营口等专线 凌县滑县等专线 邯郸等河北专线

中信银行 兴业银行 莱商银行 上海茄子乐园专业儿童摄影 魏唐温泉 临沂龙园生态 远通集团 情订奇缘 李氏婚纱 沂蒙影社 开慧蒙特梭利幼儿园 海派婚礼 联安现代公寓 明雅养生 新世纪幼教 鲁房置换 国际催眠潜能开发学院 兰迪国际儿童摄影 麒麟家居 魔法气球 沂州府酒 羲之酒业