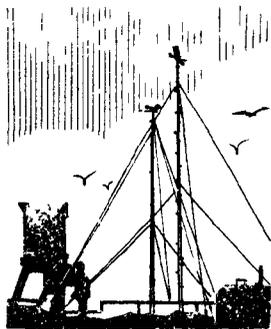


经过长时间远航的船员可能有这样的感受，白天视力还正常，可是一到黄昏或是晚上，就看不清周围的东西了。

船员出现视力下降，可能是患了夜盲症。为什么远航的船员易患夜盲症呢？这要从眼睛看到物体的原理说起。我们的眼球如同一架照相机，眼球后部的视网膜，就象是照相机中的胶片，视网膜上的锥状细胞对亮光敏感，而视细胞上的柱状细胞对暗光很敏感。柱状细胞有一种特殊物质，叫视紫红质。视紫红质由维生素 A 和一种特殊蛋白质组成。在亮光的刺激下，视紫红质就变成反视黄醛与蛋白质的混合物，对暗光不敏感。如果，人体血液中维生素 A 供应充足，不断地合成所需的视紫红质，使人在光线较暗的条件下，也能

船员的 视力为 何下降？

□张悦



看清物体。相反，若人体内维生素 A 缺乏，或是不足，血液中维生素 A 含量减少，视紫红质也相应减少，就会发生程度不同的夜盲症。症状是在暗夜条件下视力明显下降。

此外，维生素 B₂ 对人的视力也有较大影响。当人体内维生素 B₂ 不足时，眼球角膜上的血管容易增生，或引起白内障，造成白天和夜晚视力下降。

这样看来，海员在远航中保持良好的视力，要特别注意饮食。要多吃含有维生素 A 和维生素 B₂ 多的食物，例如肝、鸡蛋和青菜、水果等。有人有偏食习惯，不爱吃猪肝、鸡蛋等，就容易造成视力下降。改掉航海中偏食的习惯，你就能有一双明亮的眼睛。 □