

每年一到暑假,医院就会挤满来看眼病的孩子,“看眼病”成了假期的主旋律。以往,眼病发病率是“两头翘”,即孩子多和老人多;记者在采访中发现,不仅儿童近视率居高不下,中、青年人患眼病的比例也不断升高,近两亿人正受到各类眼病和眼部不适困扰。一双双曾经水汪汪、清澈的眼睛,如今已被黯淡无光、布满血丝的干涩所取代。

揉眼吸烟看电脑是元凶  
戴太阳镜吃玉米护视力

## 我们的眼睛 伤不起

五大元凶毁眼睛

**长时间近距离用眼。**“劳累是夺走明亮双眸的最主要原因。”北京大学医学部眼视光学研究中心主任谢培英说,无论是近视眼越来越多的孩子,还是被视疲劳、干眼症困扰的中、青年人,共同的特点就是用眼过度。眼睛长期超负荷工作,很容易引起疲劳,出现视力模糊、干涩发痒等症状。用眼过程中,不正确的坐姿、长时间戴隐形眼镜,走路、乘车时看书和电子设备,都会加剧这些不良反应。

**用眼卫生习惯差。**当眼睛不舒服时,人们会习惯性用手揉一揉。殊不知,手上细菌最多。美国一项研究发现,一双未洗的手可能藏有几十万个细菌,从而引起各种眼病,尤其是红眼病、沙眼等。北京协和医院眼科近视治疗中心李莹教授当了20年的眼科医生,从来没有得过眼病,最重要的原因就是从不揉眼睛。

**乱点眼药水。**工作累了提神,眼睛又红又痒……只要眼睛不适,不少人就向眼药水求救。其实,这样做反而有损健康。李莹介绍,目前大多数眼药水中含有防腐剂,长期用不但伤角膜,还可能因不对症造成严重后果。

**光污染。**家居装饰中五彩斑斓的灯光、户外时尚的玻璃幕墙、星星点点的汽车灯光……都是损伤眼睛的“帮凶”。中国环境科学研究院环境污染与健康研究室副教授聂静指出,装有玻璃或镜子的墙面、磨光大理石地板反射的光线以及各种彩色光源被称为“光污染”,长时间会刺激视网膜,出现视疲劳、视觉功能下降。尤其是长期接触玻璃、镜子反射光线的人,白内障的发病率会增加。

**吸烟。**吸烟过程中产生的一氧化碳会严重影响视神经功能,导致视力下降。



## 美国国家睡眠基金会推出权威测试 你的“睡商”有多高

实这样不仅不能补回失去的睡眠,还会打破正常的睡眠规律。因为人体生物钟相对固定,不管睡多睡少,人的睡眠都是有规律的。

### 4. 闭目养神不能满足睡眠需求。

对。晚上辗转难眠时,不少人觉得闭上眼睛就能得到充分休息。虽然闭目养神是一种很好的养生方法,但是睡眠就像食物、水对身体的重要性一样,是无法被短暂的闭目养神所替代的。

### 5. 智商越高所需睡眠时间越短。

错。判断一个人是否睡够了,不能用睡眠的绝对时间来衡量,要重点看深睡眠时间的长短。有的人睡了8小时,但可能其真正的深睡眠时间还没有一个只睡了5个小时的人长,这就造成第二天的精力差别。

### 6. 大多数睡眠障碍可不治自愈。

错。只有大约1/3的患者可以自行痊愈。不少因失眠而痛苦的人并未意识到这是种病,更不知道它是可以治疗的;还有一部分人以为单纯靠自身调节就可以缓解,其实这是不会自行消失的,听任其发展下去,会造成很大的负面影响。所以如果你长时间睡不好觉,那么一定要去医院进行科学的治疗,目前常用的治疗方法有行为疗法、药物疗法、手术疗法等。

### 7. 数羊可以帮助入睡。

错。很多人晚上睡不着,就会躺在床上“数羊”,一只,两只,三只……结果非但没睡着,反而越数越精神。不管是数什么,都是靠分散注意力来达到催眠效果的,这对于一些人可能有效果。但如果数的时候过于认真,

眼科专家的护眼秘诀

要想拥有一双健康明亮的眼睛,除了改掉错误的习惯,还要注意方法。在这方面,三位眼科专家的独家妙招就是最好的护眼指南。

**不用手揉眼睛。**千万不要用手揉眼睛,如果眼睛不舒服,先把手洗干净,然后闭上眼,轻轻按一按。

**做到“5个不”。**不躺着看书;不连续长时间、近距离看,超过45分钟,休息10分钟,先看远处,再看近处;不趴在桌上歪着头;不在光线太暗或太亮的地方看;不看字迹太小的书或屏幕。

**家居装饰避开光污染。**尽量少在墙上装镜子、玻璃等饰品;选择光反射系数低的涂料,墙面以米黄、浅蓝等浅色为主;光线照射方向避免直射眼睛。

**多眨眼。**眼珠之所以黑白水灵,除了特殊组织结构,和泪液的润泽作用也密不可分。但看电脑时,眨眼次数会大大降低,导致眼睛干涩。在干燥的冬季和空调房中,也要多眨眼。

**夏天外出戴太阳镜。**太阳镜颜色最好选择深色,并且最好是偏光镜,可以消除车辆和建筑物反射的眩光。

**多吃黄绿色蔬菜。**胡萝卜、玉米、西兰花、猕猴桃等,含有丰富的叶黄素和玉米黄素,都能防止眼睛的功能退化。

**打乒乓球。**打乒乓球时,眼睛会随着快速运动的物体转动,起到调节、放松的作用,延缓老花、预防近视。

**少戴隐形眼镜。**现在普遍使用的隐形眼镜透氧效果不好,容易使角膜缺氧,一旦有细菌、病毒侵袭,就特别容易感染。

(据《生命时报》)

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 夏日吃坚果三要点

炎热夏季,很多人都觉得坚果不应该吃了。的确,坚果的加工方式无非是烤、炒和炸,吃了之后容易使嗓子发干,身体燥热,甚至上火。不过,从另一方面来说,坚果中的营养又是夏天比较需要的。

### 要点一:不选过度烤制和煎炸的坚果

尽量要买没有处理过的自然状态坚果,或者只是经过轻微烤制的坚果。比如说,带皮又没有调味的核桃,没有经过调味品包裹的大杏仁,原味的带皮榛子等。在众多种类的坚果中,开心果绝对是个好选择。作为纤维含量、抗氧化剂含量最高的坚果之一,开心果含有30种不同的营养物质,包括各种维生素和矿物质以及钾等微量元素,此外它还是硫胺和磷元素的良好来源。因此,在夏季里,随时吃几颗开心果,既能增强体力,又可以补充人体所需的各种营养成分。

### 要点二:注意选择最新鲜的坚果

夏天温度高,空气又潮湿,坚果特别容易氧化变质。氧化变质的坚果,其营养价值大大降低,还会生成有毒有害的脂肪氧化产物,成为促进人体衰老的“自由基”来源。所以,夏天买坚果,不要一次买太多。买来之后,要趁干燥状态分装在密闭的罐子里,每天拿出一把来食用。

### 要点三:搭配蔬菜、水果食用

坚果虽然干燥,但它的脆爽感觉和香浓味道,配合蔬菜、水果就会恰到好处。这些清淡的食物都是夏季特别适合人们食用的,但总是甜味、淡味,又显得不那么生动,难以调动食欲。如果配合坚果一起烹调,就会增加美食感,同时大大提高营养价值。比如说,用大杏仁碎来做蔬菜沙拉,香浓、健康又时尚;用核桃仁、松子仁来拌凉菜,清爽、清香又营养。



## 洋葱助眠 蜂蜜脱敏 “洋”偏方能治病

生活中的保健小窍门很多,其中不乏有些奇怪的点子,但效果还真不错。美国《读者文摘》与英国《每日邮报》最近分别整理了一些疗效显著的“洋”偏方。

**1. 金银花扫除雀斑。**挑选一小撮金银花的叶和花,在水中浸泡一夜,然后敷在雀斑上。

**2. 蜂蜜治疗花粉热。**有些花粉会让你过敏,在冬天坚持每天吃一勺这种花粉酿制的蜂蜜,有助于身体对抗花粉过敏,但不要给1岁以下的孩子食用。此疗法在英国非常流行。

**3. 西红柿汁治疗体味。**在洗澡水中倒入2杯~3杯西红柿汁,将身体在水中浸泡15分钟,对治疗体味很有好处。

**4. 苹果醋面包治愈老茧。**在苹果醋中浸泡半片面包,用胶带将其固定到脚上需要治疗的部位,再用保鲜膜包裹,穿上棉袜。第二天早晨,你就会发现老茧已不复存在。

**5. 湿棉袜治疗发烧。**睡觉前,用热水泡脚,并在冷水中浸泡一双薄棉袜,拧出来,穿上,然后再套一双羊毛袜。第二天早晨,湿袜会变得干燥,你的发烧也应该好多了。

**6. 咖啡治疗红眼病。**冷浓咖啡的酸度类似硼酸,咖啡可以收缩血管,敷眼后能减少浮肿。

**7. 洋葱治疗失眠。**切一个洋葱,放入瓶中,盖好盖,放于床头柜上。如果你难以入睡或半夜醒来,打开罐子,深呼吸几次,然后就能一觉睡到天亮。

**8. 坚果治疗咽喉炎。**坚果含抗氧化剂,多食坚果有助于缓解咽喉炎。

**9. 爆米花治疗恶心。**把爆米花放入碗内,倒入开水泡15分钟,然后每隔15分钟吃一茶匙。

**10. 闻苹果缓解偏头痛。**青苹果的香气有助减轻偏头痛,因为这种清新香气能让人们放松,降低紧张情绪,把人的注意力从病痛中转移走。

**11. 芥末治疗牙痛。**在花生酱上抹一层芥末,把有芥末的一面涂在牙齿上。芥末是一种刺激物质,像辣椒的辣椒素,它会干扰你的身体向大脑发送疼痛信息,从而缓解牙痛。

(据《生命时报》)