

灯光照3个月 = 近视100度?

动物试验显示光照拉长了兔子的眼轴,其变化与近视相似

我们每天都要和灯光打交道,可你想过灯光给我们带来了什么吗?国外最近有项研究认为,目前近视席卷亚洲,而引起近视的最主要原因,可能是孩子在室内灯光下的学习时间过长,而在户外接触阳光时间太少造成的。

江苏省中医院眼科王育良教授等人进行的动物试验显示,在灯光下生活3个月后,兔子的眼轴拉长了0.37毫米。你或许不知道0.37毫米意味着什么。我们在这里给您举个例子:如果是人类的眼球,人类近视加深1000度,眼轴会拉长3毫米;如果人类眼轴拉长0.37毫米,约等于100度近视。兔子的眼球当然和人类不能画上等号,不过这个结果是不是吓了你一跳呢?

人工照明影响兔子视力

兔子的眼轴原长17毫米,为了研究人工照明和近视的联系,王育良教授等人分别饲养了2组兔子,一组在自然光下生活;一组则模拟现代人类的生活模式,6小时无光睡眠时间,其他时间给予人工照明。

他们从这些兔子1个月大时开始饲养,此时兔子的年纪相当于人类的孩童,3个月后,这批兔子正好成年。王

育良等人测量了这些兔子的眼轴长度,发现光照组的眼轴平均拉长0.37毫米,和自然光照组存在显著差异。如果是人类的眼球,那么眼轴每拉长1毫米意味着300度近视;兔子的眼球虽然不同,不过这证明了一个可能:人工光照或许可能诱发近视。

这个结果与国外眼科专家提出的一些说法基本吻合。



光照节律或成治疗关键

张传伟说,了解光照节律与近视之间可能存在联系后,我们对预防近视就有了明确的思路:除了用眼卫生外,少在灯下活动,多在自然光下活动,或许是预防近视的关键之一。

“日出而作,日落而息”是最自然的生物节律,它对生命的益处毋庸置疑。现在,研究者相信,这个节律可能还对眼睛和视力起到保护作用。因此,应尽量避免让孩子在人工光照下活动过久。

张传伟说,现在他们开始做一个试验:在人工照明的情况下,给兔子使用对症的补益药物。从目前的研究结果来看,取得一定预防效果。但如果不用药或不按时用药,那么人工照明下的兔子还是会“近视”。“这个研究提示了一种可能——也许我们可以通过合理用药,预防近视。”张传伟说。

(据《金陵晚报》)

接受人工光照时间长者视力下降

王育良教授很早就开始怀疑人工照明与近视的联系。他曾研究过在光照下生活的小鼠,解剖发现,在人工光源下生活的小鼠视网膜萎缩,眼底细胞异常凋亡,同时出现细胞排列紊乱,这让他们怀疑,小鼠的视力已经受到影响。

王育良教授等人还在人群中做过比照研究。他们曾在对哈萨克族人的一项视力调查中发现,在城市里生活

的人只有不足两成的视力达到1.0,而牧区的人们却有59%的人的视力在1.0以上,是前者的3倍多。

王育良说,当时他们发现两类人最大的差别就是两者接受不同光照的时间。牧区中的哈萨克族人按照自然界的昼夜交替活动,每天只需2小时人工照明;而在城市中生活的哈萨克族人借助人工照明的时间较长,71%的人每天接受人工照明超过6小时。

长时间人工光照或诱发近视

为什么人工照明的光照节律会影响视力?

张传伟博士告诉我们,这个目前暂无定论,不过他们在研究中发现,某个生物钟基因在接受人工照明的小鼠身上的表达出现改变。可能是小鼠生活节律改变,影响了生物钟基因的表达;也可能基因表达改变,影响小鼠的生活节律,甚至健康。

另外还有一个怀疑对象就是褪黑素。这种激素在黑暗状态下才会分泌,

而现在人们夜夜在灯火通明中,人为剥夺了褪黑素的分泌时间,这也会给内分泌系统甚至全身免疫系统带来不良影响。

甚至,人工照明的光谱本身也可能是一种诱因。

“光污染”这个说法大家并不陌生。王育良说,现在有许多研究显示,“蓝光”可能给视网膜带来负面影响,所以,对光源的选择开始被眼科专家们重视。

“崴脚”的秘密

闪了腰、崴了脚、扭了关节……这些小伤痛往往不被人们重视,因此而延误治疗。专家表示,热爱运动的人越来越多,运动损伤的发病率也逐年攀升。加上很多人缺乏相关的预防和急救知识,在没有热身的情况下做运动,肌肉甚至颈椎、胸椎、腰椎及骶髂关节都有可能受伤。

常见损伤 踝关节 最易受伤

踝关节是人体关节中最容易扭伤的关节之一。因为纤细的踝关节承受了整个身体的重量和人体运动、蹦跳等,所以很容易受伤。

从理论上来说,只要踝关节有任

何一个方向的过度受力,它就会以内侧、外侧、向下的方式扭伤。实际上,踝关节外翻有骨骼阻挡,所以常见的踝关节损伤都是失去平衡,往内侧翻而受伤。

关节损伤 最易发生

最容易发生关节韧带扭伤的部位还有膝关节、手指关节。

有些膝关节肌肉力量较好的人即便受伤,也不影响行动,只觉得膝关节

不舒服,其实这时韧带已经断了,只是没伤到骨头。

膝关节运动创伤概率非常大,膝关节受伤后,一定要尽快就医。

网球肘 勤快人最易患

网球肘的医学名称为肱骨外上髁炎,因早期草地网球运动员易患此病而得名。家庭主妇、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动者都易患此

病。由于长期劳损,可使附着在肘关节的一些肌腱和软组织发生部分性纤维撕裂或损伤。它不是急性的水肿,却很难恢复。

如何处理 国际公认 RICE(大米)原则

对于关节损伤的处理方法,国际上公认四项处理原则为:第一项是休息(Rest),第二项是冰敷(Ice),第三项是压迫和包扎(Compress),第四项是抬高(Elevation),取4个单词首字母拼成“RICE”。这个原则可以保证人们在运动损伤的急诊期,在医生未到位之前,减轻或缓解伤痛。任何运动损伤的急救都可以遵循 RICE 原则。

提醒

至少有30%左右的关节损伤者采取不恰当的治疗方式,继而导致病情加重,如扭伤后热敷或贴膏药去缓解疼痛,这是错误的!

避免运动损伤应注意以下三点:

- 1.运动前要热身。运动前热身不仅能调整身体状态,还可以大大减少运动中由于关节、韧带、筋骨准备不足而产生的急性运动损伤。
- 2.老年人不要带病坚持活动。很多中老年人膝关节疼痛,仍坚持爬山、慢跑等运动。事实上,老人软骨软化、韧带弹性退化,不适合会加剧软骨磨损的运动。
- 3.选择专业运动医学科室就诊。随着医学飞速发展,已有骨折内固定、人工关节置换和关节镜手术三大进步。因此发生运动损伤,一定要到正规医院的专业科室就诊。(据《新京报》)

蔬菜中所含尼古丁可忽略不计

近日,网传“番茄中含有尼古丁”引起不少人的恐慌。专家表示,番茄中尼古丁的含量微乎其微,可忽略不计。事实上,不少蔬菜中都含尼古丁。

“除了烟草外,人们早就发现其他茄科植物当中也含有尼古丁。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说,比如茄子、番茄、甜椒、辣椒、土豆、枸杞等都含有尼古丁,经过加工烹调后,其中的尼古丁含量可以忽略不计。

国家二级公共营养师李广萍介绍,网上的传言夸大了蔬菜中的尼古丁对人体的危害。比如番茄中含有大量对人体有益的成分:番茄红素、维生素C、类胡萝卜素等,可增强身体的免疫力、抗氧化、抗癌、降血脂等作用,完全不必因其含有微量尼古丁而恐慌。

范志红则指出,按毒理学资料,尼古丁对人体的半致死量是0.1mg~0.5mg/kg,按其低限0.1mg/kg来算,体重50kg的人需要摄入5mg才有生命危险,这大约相当于50kg番茄中尼古丁的含量。而且尼古丁在人体内的代谢速度非常快,不会长期积累。

也有研究证明,对于暴露于二手烟中的怀孕哺乳期的试验动物来说,番茄汁对动物宝宝还有保护作用。

(据《扬子晚报》)

肺结核患者的秋季食疗法

□市传染病医院结核科主任、主治医师 叶鹏

肺结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病,秋季是结核病的高发季节。所以,对结核病的治疗要从整体出发,加强营养。那么肺结核患者吃什么好呢?

1.多摄入富含优质蛋白质的食物,有助于体内免疫球蛋白的形成和改善贫血症状。多吃瘦肉、鱼、虾、蛋类及豆制品等,保证每天摄入100克蛋白质,优质蛋白应占50%以上。

2.多吃含钙丰富的食物。牛奶和奶制品,含有丰富的酪蛋白和较多的钙,因此,结核病患者的应多喝牛奶,每天250克~500克。含钙高的还有骨头汤、贝类和豆制品等。

3.适当增加维生素的摄入。维生素C可以帮助机体恢复健康,维生素B₁、维生素B₆能减轻抗结核药物的不良反应,维生素A可增强上皮细胞的抵抗力,维生素D可帮助钙吸收。新鲜的蔬菜、水果、鱼、虾、动物内脏和蛋类含有丰富的维生素。

4.经常食用富铁食品。含铁丰富的食物有补血作用,如动物肝脏、瘦肉、蛋黄、绿叶蔬菜、食用菌等,多喝排骨汤对结核病患者有利。

5.注意饮食搭配。结核患者的胃口常常不好,因此在条件允许的情况下,提倡患者家属为其荤素搭配,做到营养全面。

总之,肺结核患者的饮食要遵循高蛋白原则,因为其蛋白质消耗多,且蛋白质是修补组织的重要营养素,所以多摄入高蛋白食物,有益病灶愈合,促进康复。



岳灵生发 乌发 湘西苗方

止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!

岳灵为什么要免费体验上市?
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。

招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905

总店:新区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219

一分店:新区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151

二分店:新区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205

淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

网址: www.yl-hair.com