



## 养眼四法

长时间近距离地使用电脑是造成眼睛疲劳、屈光不正、近视度数增加的主要原因。为此，中医推荐四种“养眼”方法。

### 食养： 用罗汉果等泡茶“祛火护眼”

我们日常食用的很多食物都对保护视力有一定的好处。如桂圆肉、山药、胡萝卜、菠菜、番薯、芋头、玉米、动物肝脏、牛肉、桑葚、红枣等。工作期间可用红枣、人参、枸杞、菊花、罗汉果泡茶饮用，缓解长期看电脑屏幕造成的眼睛疲劳。

### 水养： 茶水熏眼凉水洗脸

人的眼睛喜凉怕热，遇到心火、肝火过盛，就会长眼垢、发干、红肿、充血，所以工作期间经常用流动的凉水洗脸可以减少眼睛疾病，保护视力，增强眼睛对疾病的抵抗力。长期注视电脑屏幕，导致眼睛发红、发干、看东西不清楚的人，多用凉水洗脸效果更为明显。

### 动养： 眼球也要经常“运动”

具体方法：两腿分开与肩同宽，挺胸站立，头稍仰。瞪大双眼，尽量使眼球不停转动，保持头不动，先从右向左转10次，再从左向右转10次。休息10分钟之后再重复上述运动，如此3次。如果能够在宽阔舒适的平台或是花园中进行更佳，能够收到醒脑明目的功效。此外，有规律地转动眼球或平视远处的山峰、楼顶、塔尖、河流等景物，也可以调节眼肌和晶状体，减轻眼睛的疲劳，改善视力。

### 按摩养眼： 按摩养眼需要持之以恒

1. 熨目法：早上起床的时候，先将双手互相摩擦，待手搓热后以手掌熨帖双眼，反复3次以后，再以食指、中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。
2. 吐气法：腰背挺直坐好，用鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，用手捏住鼻孔，紧闭双眼，再用口慢慢地吐气。
3. 折指法：小指向内折弯再向外弯，反复做屈伸运动。进行30次~50次，并在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏50次~100次。此法坐、立、卧皆可做，每天坚持早晚各做一遍，不仅能养眼明目，对有白内障和其他眼病者也有一定疗效。
4. 抓筋法：身体平卧，先缓缓吸气3次，再用双手抓两侧颈筋5下，连续抓10次~15次。此法有清心明目的功效。

(胡亚平)

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户！  
诚征乡、镇级经销商  
地址：安阳市文明大道东二路  
电话：0372-3931128

# 明眸也怕紫外线

艳阳高挂，许多人都懂得“防晒”，知道阳光对皮肤的伤害很大，轻的话会使皮肤出现色素斑、黑斑、皱纹等，严重的话会造成皮肤灼伤，甚至有可能造成致命的皮肤癌，但许多人不知道长期接触阳光还会伤及眼睛。

据世界卫生组织估计，每年约有1600万人因白内障而失明，其中约20%与过度照射紫外线有关。

预防紫外线对眼睛的伤害，关键就是避开紫外线的照射，进行户外活动时应戴上太阳眼镜。

### 视力下降难辨认几步外的物体

长期暴露在紫外线下，又没有任何保护措施的人，罹患白内障的几率较一般人高，且会对眼睛造成伤害。白内障发病之初，病人可能没有任何感觉，但随着病情变化，病人会感到视力下降，看东西模糊，也有的病人会感觉到畏光，在很亮的光线下很难辨认几步之外的人或物。

眼睛经常被紫外线照射，除引起白内障之外，也会令结膜退化，并出现结膜黄斑和翼状胬肉(ptyerigium)。翼状胬肉是睑裂部球结膜及结膜下组织发生变性、肥厚、增生，向角膜内发展，呈三角形，如翼状，因此称为翼状胬肉。翼状胬肉若是蔓延到角膜，会引起角膜变形，导致视觉改变，需要做手术切除。

### 编者的话：

人们都知道紫外线对皮肤的杀伤力，却很少有人知道长期接触阳光，还会伤及眼睛，造成白内障而致盲。世界卫生组织估计，每年约有1600万人因白内障而失明，其中约20%与过度阳光接触有关。因而医生提出抗“日”行动心得。



更糟糕的是，如果直接被强烈阳光照射，紫外线还会灼伤眼睛，造成对眼睛的永久性伤害。紫外线的主要来源是阳光，而一天之中的正午时刻是紫外线最强的时候。若以地区来说，云层较薄的地区、高海拔的地方及靠近赤道的地区，紫外线都较强。而电焊工作场所也会有人为的紫外线生成。

由于近年来地球臭氧层不断被破坏，紫外线对眼组织的损伤更应重视。值得一提的是，紫外线对眼睛的伤害并非一朝一夕，而是日积月累形成的，因此长期的预防十分重要。

### 正午时分应避免外出

预防紫外线对眼睛的伤害，关键是避免紫外线照

射。烈日下从事户外活动应戴太阳眼镜，日常使用的近视或老花眼镜，不论是何种材质的，其镜片都有大约七八十巴仙的防护功能。此外，在阳光下活动可戴帽子、打遮阳伞，避免阳光直接照射眼睛；至于一些接触紫外线的特殊工作如电焊，工作时应佩戴防护面罩或眼镜。

正午时分的紫外线最强，最好是留在室内。记住不要直接望向太阳，以免眼睛受到伤害或者永久受损。最重要的是爱护眼睛是长期的，应避免长期暴露在阳光下。

(张 名)

## 如何正确使用眼药水

许多病人对眼药水的使用存在很多误区。事实上，若错误地使用眼药水，不但对病情没有任何帮助，甚至会有许多后患。

以下是使用眼药水应注意的事项：

1. 眼药水一次点一滴就够了。眼药水一滴的量约30微升(25微升至35微升)，结膜囊内可贮存的容量平常只有7微升，点眼药水时最多也只能增加至30微升。一次点好几滴反而是浪费。
2. 眼药水一般皆含有防腐



剂，太频繁点用会对眼球表面造成伤害。戴隐形眼镜时应避免使用眼药水。

3. 不要随便点用眼药水，应依医生指示点用。

4. 点眼药水后宜闭目。眼皮眨动会加快药水的排泄速度，每眨动眼皮一次，约有2微升的眼药水经鼻泪管排泄掉，闭目养神3分钟可以延长药水与眼球接触的时间，具有提高药效的作用。

5. 点药后按住内眼角可以减少副作用。眼药水会经鼻泪管流进鼻腔与喉咙，被黏膜上皮吸收，经血液循环至全身，可能引起全身性的副作用，有些药水会有令人难忍的味道。点眼药水后按住内眼角3分钟，可以避免药水经泪道流入鼻腔。

6. 不同种类的眼药水不要同时点入。眼泪循环会在5

分钟内将点入的药水排泄掉，所以一种药水点完5分钟后再点入另一种，才不要把先点入的眼药水稀释掉。

7. 同时使用眼药水及药膏时，应先点眼药水再点药膏。

8. 药膏点入下结膜囊内约半厘米长，眨动眼睛药膏便会自动覆盖在眼球表面。

9. 皮肤科或外科的药膏会对眼球产生毒性，非眼科专用的药膏请勿点眼睛。

10. 眼药水勿放置于高温、高湿或阳光直射处。有些药水需放置于黑袋中保存，避免变质。开封后若发现药水颜色改变或有混浊沉淀物产生即应丢弃。未开封药水点用前应查看其保存期限。

11. 有些眼药水以悬浮液剂型制成，使用前应摇晃均匀。

12. 点眼药水的时间应询问医生，有些药物在固定的时间点用才能发挥最大的作用。

13. 使用眼药水若有任何异常应向医生反映，以确定是否为正常反应。(刘 炎)



## 眼睛喜欢“吃”什么

合理的营养可以增强眼睛的抗病能力，保持健康。那么，眼睛喜欢“吃”什么呢？

眼睛视网膜上的视紫质由蛋白质合成，蛋白质缺乏可导致视紫质合成不足，进而出现视力障碍。因此，平时要多吃些含蛋白质较高的食物，如瘦肉、鱼、乳、蛋和大豆制品等。

维生素A缺乏会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清，甚至导致夜盲症、白内障等眼疾。应多吃动物肝脏、水果、蔬菜和胡萝卜等。

维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>缺乏时，会出现眼睛干涩、结膜充血、眼睑发炎、畏光、视力模糊、易疲劳等症状，甚至发生视神经炎。含维生素B<sub>1</sub>较丰富的食物有米糠、粗粮、豆类及花生等。因此，选择主食不必过精，淘米次数不宜过多。维生素B<sub>2</sub>的来源主要是肝、蛋、乳和蔬菜，可多食。

维生素C摄入不足易患晶状体混浊性白内障、角膜炎、虹膜出血。富含维生素C的食物有番茄、猕猴桃及绿色蔬菜等。

微量元素中的锌能增强视觉神经的敏感度，不足时，锥状细胞的视紫质合成就会出现障碍，从而影响辨色功能。食物中牡蛎含锌量最高，动物肝脏、奶酪、花生等也是锌的主要来源；硒是维持视力的一种重要微量元素，含硒较多的食物有鱼、家禽、白菜、萝卜、韭菜、蒜苗等；钼是组成眼睛虹膜的重要成分，大豆、扁豆、萝卜、洋葱中含钼较高；铬不足时，影响胰岛素调节功能，会使血糖升高，造成眼球晶状体房水渗透压上升，屈光度增大而导致近视。含铬丰富的食物有糙米、牛肉、蘑菇、葡萄和蔬菜等。

钙和磷可使巩膜坚韧，并参与视神经的生理活动，所以，要给眼睛多“吃”些如排骨、肉、乳品、豆类、新鲜蔬菜和鱼、虾、蟹等含钙和磷丰富的食物。(纪 红)

## 鼻窦炎可能引起颅内感染

鼻窦炎是常见病，容易引发中耳炎、上颌骨髓炎、海绵窦血栓性静脉炎、脑膜炎，会影响智力发育，青少年特别要注意检查和治疗。鼻窦炎分急性和慢性两种，急性鼻窦炎和感冒症状相似，鼻塞、脓涕多、精神萎靡或烦躁不安。

慢性鼻窦炎主要表现为间歇性或经常性鼻塞，食欲不振、头晕头痛。专家忠告，只要常进行预防检查和正确规范治疗是可以治愈的。

垂询电话：3976644 3322774

## 关爱女性 呵护女性健康

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，其临床特点为以下几个：1.具有周期性，常发生或者加重于月经前期，月经过去疼痛减轻或消失。2.各年龄组均可发生，但25岁~45岁发病率最高。3.肿块常为多发性单侧双侧，也可局限于乳房的一部分，或分布于整个乳房，肿块呈结节状，大小不一。4.腋窝、肩背部偶有酸胀感，但腋窝淋巴结无肿大。5.疼痛与情绪和劳累程度有关，偶尔伴有乳头溢液。

健康咨询：3338217

**招聘**  
鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员：  
项目经理：1名，本科，国际贸易专业，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。业务人员：2名，专科，熟悉国际贸易工作，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。会计：1名，大专，有相关证书。出纳：1名，大专，有相关证书，40岁以下。文员：2名，大专，英文好，有文字功底，熟悉档案管理。  
报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com  
电话：2966511

## 小天使拉丁舞蹈学校热招

招聘拉丁舞教师若干名  
小天使拉丁舞蹈学校春季招生：  
拉丁舞少儿班每周六、日全天上课；  
成人拉丁瘦身形体班，每周一、三、四晚7:00~8:30上课。随到随学。  
电话：2175859 13503920960(新区)  
2123686 13939238198(老区)