

缺觉 二手烟 竟也是近视眼的元凶

除了遗传因素、电子产品使用过度、不注意用眼卫生,还有哪些因素可以导致近视眼?听了答案你也许会感到扎心——睡眠不足、被动吸烟竟然也是近视眼的元凶。

目前,我国近视人数已近4亿,居世界第一,近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍,青少年近视的发生率更是高达50%至60%。近视人数连年攀升,已经成为影响国民特别是青少年健康的重要问题。寒假开启、春节将至,是时候恶补一下护眼知识了。



预防近视眼 得从娃娃抓起

近视眼的发生多在学龄期开始,从小学、初中、高中到大学,近视眼的发生率逐渐升高。刚刚出生的新生儿,眼球的前后直径只有成年人的2/3左右,故均是远视。但随着年龄的增长,随着身体的发育,眼轴也逐渐变长。到15岁左右,眼球基本上跟成年人一样,前后直径达到24毫米。如果发育过度,眼轴过长,则形成近视。故近视眼的发生多在学龄期开始,从小学、初中、高中到大学,近视眼的发生率逐渐升高,到18岁左右,身体发育成熟,近视眼也停止了发展。但如果在幼年时近视眼的进展很快,到15至20岁时进展更快速,这样的近视常高于6个屈光度,个别患者的度数达到-2000度、-3000度。这种近视称为进行性近视,或称病理性近视。

对号入座 这些“伤眼”因素占几个

近视眼的发病因素复杂,影响因素也

很多,主要的因素大致划分为遗传因素、环境因素和营养体质因素。接下来让我们详细了解一下近视眼的发病因素,避免“50米外雌雄不分”的悲剧。

遗传因素 近视具有一定遗传倾向。高度近视的遗传性比一般近视的倾向明显。有遗传因素者,近视发生率较早,常在进入青春期以前就开始近视了,且多在6个屈光度(-600度)以上。这种高度近视在医学上叫病理性近视。

此外,环境因素主要是近距离作业和不良的工作学习环境,环境条件是决定近视眼形成的客观因素。

户外活动时间太少 不管是上学还是工作,多数时间还是在室内,近距离用眼的时候很多。而且,在室内活动时,看电视、玩手机电脑的机会也就增多了,如果再不注意看手机电脑等的距离和姿势,眼睛就很容易过度疲劳。

图书纸张、印刷太“讲究” 过度精美的图书也会伤害到孩子的眼睛。像铜版纸反

光太强,晚上感觉尤其明显,这种晃眼的光医学上叫眩光,更容易使眼睛疲劳,加速近视的发展。

电子游戏机、手机电脑等电子产品不合理使用 这也是近视眼发生的原因之一。荧光屏上闪烁不定的画面增加了眼睛的负担,迫使睫状肌高度紧张,使晶状体过度屈曲,增加屈光度,导致睫状肌痉挛,这也是近视眼的一大诱因。

睡眠不足 充足的睡眠对大家的健康是非常重要的。10至13岁是近视眼形成的高峰期,此年龄段的孩子若睡眠不足,交感与副交感神经功能失去平衡,造成睫状肌的调节功能紊乱,从而导致近视眼。

被动吸烟 烟草中含有一种毒性较强的氰化物,它在人体内积存到一定程度,可造成中毒性弱视。而孩子的眼球正处于发育期,对烟草中的有害物更为敏感,如果长期被动吸烟,也会导致视力下降。

假期将至 快试试这些“护眼大法”

如何避免近视的发生?注意眼部卫生。个人卫生做好,对近视眼很重要,讲究个人卫生,勤洗手,不要用脏手揉眼睛。

注意培养孩子正确的阅读及书写习惯 阅读书写坚持做到三个“一”,即:眼离书本一尺,胸离桌边一拳,手离笔尖一寸。正确的用眼卫生是眼睛和书本距离要保持在30至40厘米,连续近距离用眼30分钟要适当休息或远眺。不在太强、太暗的光线下看书,不躺着、走路、乘车时看书。选用合适的护眼灯,并保证室内照明与台灯同时打开。父母是近视的同学尤其要注意,克服不良用眼习惯。

使用电子产品注意室内照明 看电视时要注意高度应与视线相平,保持适当的距离,室内灯光同时照明。使用电脑的时候,也要注意与电脑保持一定的距离,适合的距离为50至70厘米,而且要保持荧光屏应略低于眼水平位置10至20厘米,并且呈15至20度的下视角。这样可以减少眼球疲劳的几率。

保证充足的睡眠 幼儿园儿童每天睡足11小时,中小学生每天睡足8至10小时。

注意均衡营养 多吃蔬菜、水果,补充维生素、胡萝卜素、花青素、微量元素等,养护眼睛,减少近视发生。少吃甜食、辛辣食物。过度甜食会导致体内微量元素失衡,眼底的组织弹性会降低,眼轴变长,导致近视。

增加户外运动时间 最好保证每天有2小时以上接触自然光。

坚持做眼保健操 每日坚持眼保健操或米字操,按摩促循环,减轻眼疲劳,预防近视。

经常眨眼 常眨眼可以振奋和增强眼肌功能,延缓衰老。做法是一开一闭眨眼,每次15下左右,同时用双手轻揉双眼,滋润眼球。

定期眼科检查 定期检查视力,对视力减退做到早发现早治疗。

避免紧张和恐慌等不良心理因素 家长多与孩子互动,关注孩子的心理健康,克服不良心态,让孩子保持积极良好的情绪,这样可以减少近视的发生。 据北京青年报

“搓手法”充盈气血

在冬天,人们经常有一个习惯性的动作——搓手。在中医看来,这是一个非常好的充盈气血行为。

中医学认为,“气血盈,则百病不生,气血亏虚,百病皆生”。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季的主气,其致病特点是易损伤人体阳气,人体气血津液的运行,全仰仗一身阳气的温煦推动,阳气受损,则失其正常的温煦气化作用。而搓手这个动作,可通过疏通经络达到充盈气血的目的,调和气血、抵御寒邪。

正确搓手的具体方法是:首先搓手掌,掌心相对,手指并拢相互揉搓;然后搓手背,手心置于另一只手的手背,呈垂直放置,手心揉搓手背,双手交换进行;最后搓手指,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异,手微发红,自觉双手发热甚至微微出汗即可。

怎样保护前列腺

据了解,约有50%的男性在一生中的某个时期都会受到前列腺炎的影响,但绝大部分患者症状较轻,少部分会深受其扰,给日常生活工作带来影响。

前列腺炎分为I型(急性细菌性)、II型(慢性细菌性)、III型(慢性前列腺炎/慢性骨盆疼痛综合征)、IV型(无症状性前列腺炎)。其中III型慢性前列腺炎占到90%以上,患者可能会因盆底肌肉、血管、神经的异常痉挛而感到疼痛,或者伴有尿频、尿急、尿不尽等症状。

要想保障前列腺健康,得避免久坐,日常选择软硬适中的沙发或椅子坐,多喝水促进有害物质排出等。

吃莲藕好处多



莲藕是常用食材之一。李时珍在《本草纲目》中称藕“医家取为服食,百病可却”,可见莲藕的食疗功效之大。

莲藕既可生用也可熟食,生用可清热、凉血、散瘀,熟用有健脾开胃、益血生肌的功效。现给大家推荐两款食疗方:

1. 冰糖炖莲藕

原料:莲藕150克,冰糖10克

做法:莲藕带节,洗净后切薄片,与冰糖一同放入炖盅,隔水慢炖1个钟即可服用。

功效:补益脾胃,益血止血。适用于口鼻出血、产后止血等。

2. 莲藕排骨汤

原料:莲藕2节,猪脊骨500克

做法:猪脊骨洗净切段,飞水待用;莲藕洗净,滚刀切块,姜3片,一同置于汤锅,放清水没过原料,武火煮开后改文火煲一个钟,待肉熟藕粉,加盐调味即可服用。

功效:补中益气、健胃生肌。主补五脏、消食止泻。

温馨提示:脾胃虚寒者、易泄泻者不宜食用生藕。忌用铁器烹饪莲藕。

据人民网(图片均来自网络)

三岁后定期测骨龄

生活中会发现,同龄孩子有的高有的矮,这可能涉及早长和晚长的问题。家长如果担心,测骨龄可以真实反映其生长状态,及时发现偏离,尽早进行相应干预。

人的年龄分生活年龄和生物年龄。所谓“生活年龄”指的是日历年龄;“生物年龄”指的是骨龄(反映骨骼的成熟度)。骨骼的生长在身高增长进程中扮演着至关重要的角色,简单说,身高由骨骼的高度决定。组成身高的骨骼包括头颅、脊柱、大腿骨、

小腿骨和脚骨。

从X线片上看孩子的膝关节部位,长骨两头最顶端圆形的部位,是骨骺,接着骨骺的部位是骨干。骨骺和骨干之间的缝隙,就是生长板。生长板就像骨骼的司令员,它说能长就能长。生长板在X线片上只是一道黑色的缝隙,但实际上却是生长着无比旺盛的软骨细胞的聚集区。软骨细胞能让骨头变长变粗。随着孩子年龄增长,骨骺体积不断长大,形状不断变化,生长板也因此

由宽变窄。当孩子长到十几岁,成长板部位就不再有新的软骨细胞增殖,原有的软骨细胞全部长大、凋亡、钙化了,骨骺和骨干逐渐融合到一起,生长板就消失了,长骨的生长也就停止了,身高就此到达终点。

所谓骨龄,就是用X线检查测定不同年龄儿童长骨干骺端骨化中心的出现时间、数目、形态变化,并将其标准化。人体各个部位的成长板在生长水平上基本是一致的,因此为拍片方便,一般用手骨判断骨龄。如果

手部部位的成长板都钙化闭合了,那么膝关节等下肢骨的成长板也基本上钙化消失了。

骨龄和身高、体重一样,是儿童生长发育的指标之一,应定期检测骨龄。建议孩子3岁后,每年常规体检时测一次即可;青春期,建议每半年测一次。骨龄比日历年龄大或小1岁以内都是正常的;如果骨龄比年龄超过2岁,要警惕性早熟;骨龄落后2岁,加上身高较矮,要警惕生长激素缺乏等疾病导致的生长迟缓。 据健康网

胖人要注重调气血

很多肥胖的人都对“吃”爱恨交加,一方面抵挡不住美味诱惑,另一方面又视“吃”为大敌。在他们的观念中,“吃”是导致身体肥胖,影响美观甚至健康的罪魁祸首。其实,在中医看来,这种认识有失偏颇。

中医学认为,如果一个人气血平衡,运化功能旺盛,摄入食物后,该吸收的营养物质吸收了,该排泄的排泄了,他的身体就会不胖不瘦。反之,一个人若气血虚亏,体内能量的转化和新陈代谢功能降低,不仅会产生未代谢完的营养物质(即过剩营养物质),这些尚未代谢完的“过剩营养物质”不能被及时运走,滞留在体内,还会形成大

量脂肪。所以说,气血不足才是肥胖的真正原因。

既然知道了肥胖的根源,该怎么正确减肥呢?那就是补气养血。由于肥胖人群气血虚亏,代谢能力差,堆在体内的脂肪很难排出体外,所以只有靠补益气血,加速代谢,才能将这些脂肪分解并及时运走。因此,可以选择一些既能快速健脾益气而又不会产生赘肉的食物,比如山药、薏米、芡实、红豆等,另外再搭配一些黑豆、桂圆、牛肉等补血益气的食物。也可以多补充一些补气利水的蔬菜(黄瓜、白萝卜、冬瓜、绿豆芽等),以及水果和少量坚果。

这里教大家一个深呼吸的方法:每天早晨醒来后,慢慢地做大约5次深呼吸,或者长时间用一个姿势伏案工作,肠道活动变得迟缓时,也可以做做深呼吸。注意,呼气时要吐净气体,将手放在腹部,一边吐气直至感觉腹部瘪塌下去为止;然后再将手放在腹部,用鼻孔吸气,想象着清新的空气充满了身体,直至感觉腹部鼓起来。

另外还要多做一些有氧运动,比如健步走,这样不仅提高身体消耗脂肪的能力,也可补血补气,让面色变得红润起来,使身体更有活力。平时,还可以通过睡前按摩帮助畅通气血,化解气滞,促进新陈代谢。具

体方法是:每天晚上睡觉前,躺在床上,手握空拳,来回敲打自己的腰部左右两侧,用力适中,100下左右即可。这样坚持做下来,可有效“拍掉”腰部赘肉,对便秘也有很好的辅助治疗效果。

需要提醒的是,很多人为了追求快速瘦身,青睐节食、疯狂运动,中医不提倡这样做。饿着肚子去健身房跑步练操,只会加剧气血衰败。苗条的身材不是靠“饥饿”造就的,肥胖也不是单纯通过服用几盒减肥药就能立刻见效,关键是要饮食适宜、锻炼有度,让我们体内的气血充盈,运化正常,这样才会拥有一个健康而苗条的身材。 据生命时报

海参,其性温补,是海味“八珍”之一,俗称“海洋人参”。海参肉质软嫩,营养丰富,是典型的高蛋白、低脂肪食物,滋味鲜美,风味高雅,是久负盛名的名饌佳肴。



2021 义乌传媒 1月20日~31日

野生海参新年特卖会

2021义乌传媒野生海参特卖会,精选大连、长岛、威海等地无污染纯净海区野生海参,

以捕捞价238元/斤直供义乌消费者,多年老品牌,信誉有保障。

活动地址:义乌市江东路33号广电大楼一楼服务大厅 抢购电话:85381038



同年哥朱平老师鼎力推荐
新年年货 当选海参

广告