

# 呵护眼睛健康 遵守“三养”原则



**动养:**动养的重点是要让自己动起来,建议每天适当多活动颈部和肩部肌肉,因为颈部肌肉僵直会影响视力。

此外,每天还要坚持揉按睛明穴、丝竹空、鱼腰、攒竹等穴位,可有效缓解用眼疲劳、近视、视物不清、干涩等眼疾,还有通络明目、疏风清热的作用。

具体方法是:轻闭双眼,脸部肌肉放松;用手指关节或指腹轻轻揉按穴位,每个穴位揉按10次,每天按摩1~2次;按摩穴位时,自觉有微酸感为宜。

**食养:**平常可以在家做一些滋养眼睛的食疗药膳。

1.决明子粥。取决明子15克、粳米60克、蜂蜜20克,将决明子研末,与粳米同煮20~30分钟,清晨空腹饮粥时用蜂蜜冲服,具有补肝明目、利水通便的功效。

2.海带汤。取海带30克,用水煎,饮汤并食海带,每日2次,长期坚持可明目醒神。

3.决明菊花山楂茶。取决明子(捣碎)10克、菊花5克、山楂15克一同用沸水冲泡,加盖焖约30分钟即可,宜用于肝胃积热、饮食不香的干眼患者。

4.杞菊补血茶。取菊花15克、枸杞30克、黄芪20克、当归10克,每天泡水喝。该方黄芪补气、当归补血,两药配合应用就是当归补血汤;枸杞滋补肝肾、明目,再配以具有清热解毒、平肝明目功效的菊花,明目功效翻倍。

**水养:**就是“中医药熏蒸治疗”,利用中药煎剂的热气蒸腾上熏眼部达到明目的治疗效果,物理热敷作用及药物可直达病所,还能湿润眼睑、结膜、角膜,可解决眼睑、结膜、角膜干燥不适等症状。

取霜桑叶15~20克洗净,水煎去渣,放凉后用干毛巾浸药液敷病眼。一般每日多次,2~3天就可见效。

□ 据《生命时报》

## 释疑

### 有些视疲劳是脖子闹的

出现视物模糊等表现时,人们常以为是自己的眼睛出了问题,一般情况下,只要到眼科进行仔细检查,大多能够找到原因,通过适当治疗可治愈或缓解。然而,有部分视疲劳患者,虽然有明显的视疲劳症状,但是眼部查不出明显的原因,这就要怀疑是不是颈椎病导致的视疲劳。

颈椎病往往是由于身体素质不佳又缺乏体育锻炼,睡眠或工作的姿势不当,以及不合理的体育锻炼等造成的。其会导致如颈椎轻度移位或周围软组织痉挛(或炎症)等问题,使椎动脉或颈上交感神经节直接或间接受到压迫,造成眼部缺血、视网膜血管痉挛、视网膜供血不足等,从而引起患者出现眼睛极易疲劳以及阵发性视物模糊等症状。□ 据《生命时报》

## 常识

### 银耳,别挑太洁白的

洁白的银耳深受消费者喜爱,但银耳并非色泽越洁白越好。为了延长保质期,有些商贩会对银耳进行熏硫处理。新鲜的银耳烘干后,颜色是偏黄的,泡水后变回天然的白色。建议大家购买银耳时,一定要从颜色、气味、味道上仔细辨别。正常的银耳是自然的黄白色,而不是洁白的,而且外形圆润、朵大、质感蓬松;硫磺熏过的银耳会有一股刺鼻的味道;取少许银耳试尝,如果舌头有刺激或辣的感觉,证明用硫磺熏过。□ 据《生命时报》

## 新说

### 压力太大? 试试心想恋人

压力大怎么办? 美国研究人员建议,不妨想想自己喜欢的人,或有助于控制血压。研究人员解释,心有所爱之所以可能有益健康,一个原因是这种亲密关系能帮助降低包括动态血压变化和心率变异性在内的心血管反应性。无论是工作、考试还是做手术,控制血压应激反应程度,会让人更好地应对日常压力。 □ 据新华社

### 女性大脑比男性年轻约3岁

美国一项新研究显示,成年女性的大脑会比同龄男性的年龄年轻大约3岁。这或许有助于解释为何老年女性常比老年男性思维更敏锐。

人类大脑的新陈代谢会随年龄增长而逐渐放缓,而这一衰老过程也可能存在性别差异。为探明其中究竟,美国华盛顿大学医学院研究人员扫描了121名女性和84名男性的脑部,以获取他们大脑的新陈代谢数据。这些人的年龄20岁至82岁不等。

在向计算机输入了男性的年龄和大脑代谢数据后,研究人员利用机器学习算法找到年龄与大脑代谢之间的关系,然后再输入女性大脑代谢数据,算出其对应的大脑年龄。结果显示,女性大脑年龄比实际年龄平均小3.8岁。 □ 据《深圳特区报》

## 提醒

### 长期咀嚼槟榔有致癌风险



近日,国家卫生健康委办公厅印发了《健康中国行动(2019-2025年)》,提出在有咀嚼槟榔习惯的地区,以长期咀嚼槟榔对口腔健康的危害为重点,针对性地开展宣传教育和口腔健康检查,促进牙周、口腔黏膜病变等疾病早诊早治。专家表示,长期咀嚼槟榔有患口腔癌的风险。

北京大学口腔医院口腔黏膜科教授、中华口腔医学学会副秘书长刘宏伟表示,我国南方一些省份的群众有咀嚼槟榔的习惯,从而导致了口腔癌的发病率增高。前期槟榔碱先逐渐导致口腔黏膜纤维化,患者会有张口受限、舌活动受限、黏膜弹性丧失及溃烂等表现,也有疼痛、影响进食等痛苦。这是口腔癌发生前的癌前病变。且槟榔成瘾性强,时间久了可以转化为口腔癌。 □ 据新华社

### 煎炸食品易诱发心血管疾病

美国艾奥瓦大学一个研究小组发现,煎炸食品会对心脏产生不良影响,容易诱发心血管疾病。

研究对象包括十余万名50岁~79岁的女性。研究小组在18年里一直追踪受试者的饮食和健康状况。那些经常食用煎炸食品的人,早亡风险提高了8%。即使每天只吃一份炸鸡,也会使早亡风险增加13%;食用炸鱼和炸海鲜会让早亡风险增加7%。 □ 据《参考消息》

### 过量吃盐可能导致过敏性皮炎

众所周知,吃盐太多会增加高血压风险。德国一项新研究发现,过量摄入食盐还有可能导致过敏性皮炎。

过敏性皮炎又称特应性皮炎,常见症状包括皮肤发痒、红肿及皲裂等。德国慕尼黑理工大学领衔的科研团队在美国《科学·转化医学》杂志上报告说,食盐的主要成分是氯化钠,人体T细胞在氯化钠的作用下会转化成辅助性T细胞中的Th2细胞。T细胞是免疫系统与病毒等作战的主力,能帮助人体抵御感染,但当转化成Th2细胞后,则会诱发特应性皮炎等过敏性疾病。不过研究发现,这一过程是可逆的。这意味着,当盐度降低时,Th2细胞还可以重新变回T细胞。 □ 据新华社

## 运动

### 挥拍类运动最护血管



《英国体育医学杂志》刊登最新国际研究称,在保护心血管方面,乒乓球、网球和羽毛球等挥拍类运动名列第一,其次是游泳,第三是其他有氧运动。

新研究由澳大利亚悉尼大学、英国牛津大学和爱丁堡大学等国际机构研究人员共同完成。他们对8万余名英格兰和苏格兰参试者近30年的健康数据展开了梳理分析。研究开始时,参试者平均年龄为52岁。通过问卷调查,研究人员整理了参试者常进行的运动类型、运动频率,以及运动后是否出汗等信息,共涉及自行车、游泳、挥拍类运动、有氧运动、足球和跑步6大运动项目与死亡之间的关联。

结果显示,与不参加相应运动的参试者相比,挥拍类运动者死亡率降低了47%,坚持游泳者死亡率降低了28%,有氧运动者和骑自行车者死亡率分别降低了27%和14%。进一步研究发现,挥拍类运动、游泳和有氧运动可以使心血管疾病死亡率分别降低56%、41%和36%。 □ 据《生命时报》

## 食疗

### 咳嗽啦? 试试川贝食疗方

治咳嗽并非一种止咳药包打天下,要合理应用止咳药,首先要了解咳嗽的分型。咳嗽分为风寒咳嗽、风热咳嗽、燥热咳嗽、痰湿咳嗽和肺虚咳嗽等类型。



型。若自己分辨不清的,应及时去医院就诊,避免因用药不当而延误病情。

临床应用的川贝母是百合科植物川贝母的鳞茎。功效主要是清肺化痰而止咳,兼有润肺之功,用于肺热燥咳,干咳少痰,阴虚劳嗽,咯痰带血。若是寒性、痰湿咳嗽,服用川贝母类止咳药并不适宜,反而会使病情加重。

以下推荐几款川贝食疗方:

**川贝蒸雪梨:**取大梨去心,装入川贝、冰糖,蒸熟。治疗热咳,慢性支气管炎。

**川贝杏仁汁:**将川贝6克、杏仁3克加水同煮(忌用铁锅),先武火烧沸,放入冰糖,用文火熬30分钟即成。治疗小儿咳嗽痰鸣。

**川贝粥:**川贝粉10克、粳米60克、冰糖适量,煮至米开汤未稠时,把川贝粉调入粥中,改文火稍煮至粥稠即可,每日早晚温服。治疗慢性气管炎、肺气肿、咳嗽气喘等症。

□ 据《文汇报》