

健康关注

谨防紫外线损伤眼睛

夏天防晒，不少人只注重皮肤，却忽略了眼睛。外出佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，还有助于预防多种眼病。

紫外线可能“晒”出眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层，对紫外线敏感，从而保护眼内组织，但长时间紫外线照射，则会引起角膜病变，比如日光性角膜炎，严重时还会引起角膜混浊导致视力下降。

除此之外，紫外线还容易对眼睛有以下伤害：

白内障 主要指老年性白内障，是老年致盲眼病之首。紫外线照射是白内障形成的重要原因之一。研究发现，日照强的地区不仅白内障患者多，发病年龄也早。

黄斑变性 多指老年性黄斑变性，是60岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。其中，黄斑长期慢性光损伤是原因之一，包括紫外线和可见光。

翼状胬肉 这是一种与结膜相连向角膜生长的纤维血管样组织，不仅影响美观，还会

引起角膜散光，导致视力下降，与风沙、灰尘、日光刺激有关。

雪盲症 这种眼病主要是电焊、高原、雪地及水面光线反射引起的眼外伤。紫外线通过光化学作用，造成角膜结膜急性损伤，使蛋白凝固变性，角膜上皮坏死脱落。

不同颜色镜片适用场景不同

一些人选择太阳镜时，往往从美观角度考虑。事实上，选对太阳镜片的颜色是护眼的前提。清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王韧琰表示，不同场景各有推荐：

灰色减少眩光 灰色深浅适中且可减少眩光，不会改变物体本色，让视野更清晰，视觉更舒适，适用于各种天气、环境。但灰色色调越暗，阻挡的光线就越多。需要提醒的是，驾车时不要选颜色太深的镜片，如黑色，可能因明暗交替的光刺激，出现视觉延迟，影响交通安全。

棕色适合户外 棕色调镜片几乎能完全吸收紫外线、红外线和大部分蓝光，十分适合

外出远足或开车兜风时佩戴，不仅有助增强色彩对比度，让视物更清晰，且色调柔和舒适，能缓解视疲劳。

绿色缓解视疲劳 绿色镜片具有良好的对比度，既能平衡颜色，也能过滤一些蓝光，减轻视疲劳。

黄色或橙色太阳镜 可使更多光线透过镜片，增强光线对比度。在黄昏或大雾等光线较弱时开车也可佩戴黄色或橙色太阳镜，增加视物清晰度。

红色不晃眼 红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩，同时能提高对比度，适合滑雪等光照强烈的环境。但由于容易造成色彩失真，设计类工作人员不要选择。

太阳镜选择注意事项

医生提醒，太阳镜选择，可以参考以下建议：

去专业眼镜店选配 确保质量，认准正规商家，到专业眼镜店选配，如有眼病或视力问题，应征求眼科医生的意见。

近视人群选灰、茶色镜片 近视人群选择近视太阳镜首先要考虑的是镜片，最好是树脂镜片。其次是颜色，太浅的滤光作用小，太深的影响视力。最好选用灰色、茶色的镜片，试戴时要看有没有眩晕感，透析度高不高。

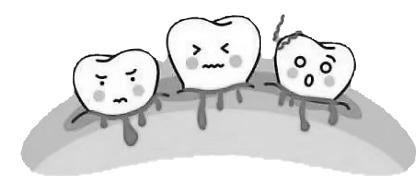
从防晒效果讲，UV400的太阳镜能100%防护紫外线，效果最好，应为首选。

太阳镜最好两年一换 镜片长时间暴露在日光下，会降低防紫外线能力，长时间不更换，容易造成角膜受损，引发视力问题，最好两年一换。

戴帽或打伞也要戴太阳镜 因为前者只能遮挡某些方向的紫外线，但防不住地面向反射过来的紫外线。

需要提醒的是，太阳镜并非每个人都适合戴。青光眼患者、眼球发育不良、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜病变患者、视功能处于发育阶段的学龄前儿童等，都不宜佩戴。

(稿件来源：生命时报)



牙龈出血的原因

牙龈出血是指自发性或由轻微刺激引起的牙龈组织出血。其部位既可以是部分牙龈，也可能波及全口牙龈。一种情况是在刷牙、咬硬质食物时，牙龈受到刺激后出现渗血，出血量少，通常可自行停止。这是由于炎症导致牙龈结缔组织充血，上皮保护功能下降，轻微刺激即可使末梢血管破裂出血。还有一种情况则表现为无任何刺激时，牙龈仍持续或反复出血，出血量多且不容易止住。

牙龈出血的原因复杂多样。除了牙龈受到外伤破坏这类极端情况之外，通常可分为局部刺激因素和全身性因素两大类。

1. 局部刺激因素

牙菌斑和牙结石 口腔是一个充满各种细菌的环境，当含有糖分或淀粉的食物进入口腔后，会与细菌混合，在牙齿上形成薄层，这就是牙菌斑。牙菌斑黏附在牙齿上，日常的漱口很难漱掉，久而久之会变成牙结石。牙结石坚硬，普通刷牙难以伤及，且牙结石表面粗糙，易吸附更多的细菌，随着其不断沉积与刺激，牙龈的炎症逐渐加重，最终导致牙龈出血。牙龈炎是可逆的，但如果这个阶段没有引起重视的话，炎症则会进一步加重，继续向深部组织发展，慢慢地发展到牙周炎的阶段，除了牙龈红肿出血外，还可能出现牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙齿松动、口臭等，严重者可发展为牙周脓肿。

非菌斑性因素 (1)不良修复体——补牙/假牙不合适：补牙材料边缘崩嘴，用舌头舔感觉有锐利边缘；假牙戴着不舒服，吃东西时牙龈容易被刮到。(2)不良矫治器——牙套不合适：牙套附件明显刮嘴，戴牙套后牙龈被磨破，牙龈上有压痕或溃疡。(3)不良习惯——长期张嘴呼吸：睡觉时习惯张嘴，早上起床口干舌燥，门牙附近的牙龈特别容易出血。

2. 全身性因素

系统性疾病 (1)血液系统疾病：如白血病、血友病等，这类患者因血小板数量不足或功能异常，凝血因子缺乏等，可能导致牙龈自发性出血，而且出血往往不易止住。除了牙龈出血外，还可能伴有皮肤瘀点、瘀斑、鼻出血等其他部位的出血症状。(2)内分泌疾病：如糖尿病患者由于血糖控制不佳，容易并发口腔感染，引发牙龈炎和牙周炎，导致牙龈出血。

药物影响 长期服用某些药物，如抗凝血药，会抑制血液的凝固过程，增加牙龈出血的风险。

营养缺乏问题 (1)缺维生素K：刷牙时牙龈老出血，伤口愈合慢，皮肤容易青紫。(2)缺维生素C：牙龈红肿易出血，牙齿松动，容易感冒。

预防牙龈出血

解决牙菌斑和牙结石引起的牙龈出血，最有效的方法就是改善口腔卫生。以下是预防和消除牙菌斑、牙结石的七种方式。

刷牙 一般主张早晚刷牙，采用正确刷牙方法——改良巴氏刷牙法。

牙线 牙菌斑到处藏匿，尤其是牙和牙之间相邻的间隙，牙刷很难刷到，此时牙线能清除干净。

牙签 牙龈乳头退缩或牙周治疗后牙间隙增大时，可用牙签清洁邻面和根分叉区。

冲牙器 邻牙间的食物嵌塞会促进菌斑的堆积，导致邻面龋和牙周组织炎症。冲牙器可以冲掉嵌塞在牙缝、牙龈沟或者智齿龈瓣里的食物残渣，从而避免细菌聚积。

牙间隙刷 牙龈退缩处牙齿邻间区、暴露的根分叉以及排列不齐的牙邻面外形不规则或根面为凹面时，清除邻面菌斑的最佳方法是使用牙间隙刷。

漱口水 漱口水是辅助清洁方式，可以在饭后使用，能有效杀菌，抑制菌斑聚积以及对牙面的吸附。

龈上洁治术+龈下刮治术 “龈上洁治术+龈下刮治术”可以有效去除牙石和菌斑，防止牙石和菌斑再沉积。建议每人每半年至一年洗一次牙。

启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请与本版编辑联系，以便付酬。

顺应时令 调养身心

夏季与心气相通，此时养生，要顺应节气的变化，注意调养“心”。

多吃两种食物

1. 稀食

由于夏季炎热而出汗多，体内散失的水分多，血液浓缩，易发生栓塞等疾病。多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶、称荷叶粥，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

下面介绍几款健脾利湿、养心安神、补气养阴的养生药膳。

白扁豆冬瓜莲子饮，健脾利水 材料：冬瓜300g，白扁豆10g，莲子20g。做法：将白扁豆、莲子洗净后，加入适量的水浸泡4小时。冬瓜连皮切小块备用。所有食材入锅，大火烧开转小火炖煮1.5小时即可。

薏苡仁煲猪骨，祛湿健脾 材料：炒薏苡仁50g，陈皮6g，大枣2个，猪脊骨250g，食盐适量。做法：猪脊骨斩件焯水，再向锅内加入适量清水煮沸。将炒薏苡仁、陈皮、大枣加入，煲煮约1小时，加盐调味即可饮用。

的来源。

多吃些清热利湿的食物，如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等都有较好的消暑作用；适量地补充蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等。

掌握两个要点

1. 增加午休

立夏后，昼长夜短，自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱，人们要顺应气候，每天晚上睡觉时间可比春季稍晚些，以顺应阴气的不足，早上应早点起床，以顺应阳气的充盈与盛实。

午餐后休息半小时至1小时，即使睡不着，闭目养神对身心也是很有好处。

2. 增补肺脾

中医五行学认为，夏时心火当令，苦味食物会助心气而抑肺气，因此不建议夏季多吃，

防病小妙招

1. 适当运动

为避免心气虚，立夏以后，特别是在炎热的气候下，要减少运动量到冬季运动量的一半以下。

应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动，并在运动后适当饮温水，补充液体。

活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷。

2. 养心怡情

立夏时节气温逐渐升高，易出现心悸汗出、烦躁不安、情绪波动、睡眠欠安等心火偏亢、心神受扰的症状。

高血压、心律失常等疾病，往往容易在这时节因情绪波动或睡眠不足而诱发。

因此，立夏养心宜安神怡情，宽心境而戒怒戒躁，清心除烦。

可常到户外走走，远观清秀山水，近闻花香鸟语，使心旷神怡；或是通过阅读、书画、弈棋等，使心志安闲，阳气归于本位。

(稿件来源：中国中医药报)



休闲时光 李旭春

健康新知

青少年不宜常穿碳板鞋

碳板鞋是一种以碳板为核心部件的运动鞋。碳板是一种由碳纤维复合材料制成的碳板，具有质量轻、强度高、刚性好等特点，通常被放置在鞋底的中底部，为鞋子提供了出色的支撑性、稳定性和独特的功能性。为什么不能建议给孩子穿碳板鞋？

损害足部健康

运动员在跑步时，由于碳板鞋的滚动推进功能，鞋头翘起幅度较大，脚趾弯曲的幅度为60—70度。而青少年日常走路时，脚趾弯曲幅度大概为10—20度，如果长期穿碳板鞋，会出现前掌强制性保持预备蹬地、后脚跟不能着地的非自然状态。

长此以往，这一习惯会逐渐固化，削弱足

底筋膜和跟腱的功能，导致足底筋膜炎、跟腱炎、足弓塌陷、扁平足等问题，甚至对青少年的正常行走能力产生长期影响。

干扰骨骼肌肉成长

碳板鞋内部嵌入的全掌碳板，质地坚硬，刚性极强。青少年穿着碳板鞋行走或运动时，过于坚硬的构造会改变足部包括踝关节的发力与受力路径。由于青少年骨骼发育尚未定型，长期处于这种异常的受力环境中，骨骼的生长方向和形态极易受到干扰，甚至出现发育畸形的问题。

此外，这种非自然的发力模式，还会使青少年肌肉无法获得应有的锻炼刺激，原本该自主承担的发力任务被碳板部分取代，久而久之，足部肌肉的自主发力能力会随着时间推

移逐渐萎缩退化。

受伤风险增加

碳板鞋专为满足运动员的高强度训练所打造，其较强的弹性和反弹力对于青少年来说很难掌控。相较于成年人，青少年在跑步或进行各类运动时，身体协调性与平衡能力尚不完善，如果穿着碳板鞋，在做起跑、加速、转向等动作时，很容易因为鞋子过大的反弹力而失去平衡，导致摔倒受伤。

碳板鞋的特殊构造，还会使青少年在应对行走、上下楼梯、跳跃等丰富多样的日常动作时，无法像普通鞋子那样灵活适配，导致行动协调性与舒适性大幅下降，提升意外受伤的可能性。

(稿件来源：科普中国)

启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请与本版编辑联系，以便付酬。