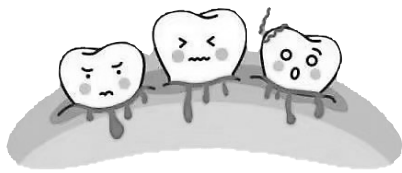




健康关注

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

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,大火烧开后小火炖煮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。

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,使蛋白质凝固变性,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初琰表示,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。

黄橙色大雾天能“提亮” 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。

顺应时令 调养身心

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,闭目养神对身体也是很有好处。

2. 增辛补肺

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,



健康新知

青少年不宜常穿碳板鞋

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,还会使足部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

保护颈椎 常做颈部灵动操

□ 刘 杨

长时间看手机、电脑,容易导致颈椎不适,甚至引发颈椎病。判断有没有患颈椎病,可先做个简单的自我检测。

1. 颈部酸痛,自觉颈部或后背特别怕冷,有种发紧感甚至牵扯僵硬感。
2. 脖子疼痛时,手臂或手指也出现疼痛或麻木症状。
3. 闭上眼睛左右缓慢旋转头部,有颈椎部疼痛、头晕或偏头痛的症状。
4. 脖子经常疼痛,上肢或者下肢乏力,手握拳然后完全伸展开,10秒钟做不到20次。
5. 长时间低头会出现头晕、恶心、视物旋转。
6. 对枕头和睡眠环境要求非常高,稍不注意就容易落枕。

如果偶尔出现以上症状,小心颈椎病正在悄悄靠近。如果经常出现以上症状,或者出现上述症状中的2—3项,那很可能已经患上颈椎病。

为预防颈椎病的发生,建议每工作学习1小时就活动一下颈部。推荐一套颈部灵动操。

扩胸转肩 手臂向上弯成弧形,手指接触双肩。沿顺时针和逆时针方向分别转动10—15遍。转肩时,注意上下左右尽量做到极限。

化颈为笔 头颈部保持正直,想象有一张白纸铺在下颌,以颈椎为笔杆,以下巴作笔尖,在胸前反复书写“米”字。要以颈部的伸屈转动来完成书写,整个过程不能含胸低头。

抱头转颈 双手手指交叉抱于头后,头与手保持静力对抗。在头颈部向左缓慢转动时,对抗中心转为右手,向右缓慢转动时,对抗中心转为左手,反复转动5—10遍。转动与对抗同步,头与手用力相同;不可猛然用力,需缓慢加力。

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、吸吮或咬硬质食物时,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:补牙材料边缘刮嘴,用舌头舔感觉有尖锐边缘;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)缺乏维生素K:刷牙时牙龈老出血,伤口愈合慢,皮肤容易青紫。(2)缺乏维生素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。以下是预防和清除牙菌斑、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。

休闲时光 李旭春