



生活贴士

# 每天盯着电子屏 护眼妙招都有啥



很多人盯着手机、电脑，一看就是一整天。最受伤的应该就是眼睛了，多都会有点不舒服，例如干涩、酸胀、发痒等等。于是，护眼妙招纷纷用上，试图拯救双眼。然而一套套“妙招”用下来，眼睛反而越来越难受了。

## 这些都是护眼伪妙招

### 伪妙招一：看绿色护眼

听说看绿色对眼睛好，很多人纷纷把自己手机、电脑的屏幕，换成了绿色，甚至专门找张绿色的图画放在电脑旁边。其实，只要你还是一直盯着屏幕看，即使屏幕是绿色的也不管用，因为眼睛还是在继续工作，如果真想看绿色，还是去看看窗外的树吧。

### 伪妙招二：转动眼球

如果你的眼睛仍然没有离开手机、电脑，或还是一直盯着近处看，那转多少圈也没用，而且越转越晕，眼睛只会越来越难受，特别是对于高度近视的人来说，通常也不建议过多转动眼球，避免太多震荡增加视

网膜脱离等风险。

### 伪妙招三：吃枸杞护眼

在枸杞的众多功效中，明目是经常被提及的一点，因为它含有有益视力的叶黄素。但是，叶黄素并不能解决所有眼部问题，千万别指望吃点东西就能让一直辛苦工作的眼睛健康起来。

## 最有效的护眼是休息

由于缺少泪液的滋润，眼睛表面干燥，时间长了，自然会出现干涩、畏光、酸胀等情况。因此，最有效的护眼妙招，其实是让眼睛休息一下。

正常情况下，每分钟的眨眼次数大约15~20次。每次眨眼睛的时候，泪液便会流至眼球表面湿润眼球。

## 常做这些动作 让眼睛“喘口气”

经常看手机、电脑的人，记得常做这些动作，别让你的眼睛率先老去。

**动作一** 多眨眼，让眼睛“喘口气”。每分钟眨眼大约20次，注意眼干眼涩时不要用手揉。

**动作二** 多休息，每隔20分钟休息20秒，看看20步以外都有啥。

**动作三** 保持距离，眼睛与手机、电脑要保持水平距离50~60厘米之间，且将字号调大，不用眯着眼睛看屏幕。

如果眼睛休息后还有不适感，存在长时间的眼睛干涩、分泌物多、眼红眼痒等问题，就要咨询专业医生来科学调理眼睛，切忌自己随便买些眼药水来用，以防小问题没治好，反倒伤害了眼睛。

据《丁香医生》



热点话题

## 一口隔夜西瓜 就有8400个细菌？

近日，网上一则“吃隔夜西瓜等于一口吃下8400个细菌”的消息登上热搜，一时间“隔夜西瓜”是否能吃，该怎样吃，又引起了大家热议。营养医生说，细菌数量不是重点，关键要看是否有致病细菌。

瓜类水果多性寒，入秋后，人体内的阳气开始变弱，此时如果过多食用西瓜，易引起消化功能紊乱，出现诸如腹泻、腹痛等不良反应。

而“隔夜西瓜”的毒并不在“隔夜”，关键在这个西瓜上是否有致病菌。如果使用的是干净刀具、砧板，且及时用干净的保鲜膜包裹并放入冰箱，即使隔夜也能吃。西瓜切开后接触空气，空气中细菌的数量要比8400个细菌多得多。实际上，8400这个数字本身没有意义，关键要看其中是否有致病菌。

西瓜冷藏时间最好别超过48小时，因为储存时间越长，被细菌感染的可能性越大。中老年人胃肠功能较弱，一次吃瓜不宜过量；吃瓜时间最好在饭后两个小时或餐前一个小时左右，而且要少吃，以免影响正常进食及消化吸收。

医生提醒，两类病人要少吃甚至不吃瓜：糖尿病人在血糖控制平稳的情况下，可少量吃西瓜，但不可短时间内吃太多；肾功能不全者也会因为吃太多西瓜，不能及时排出多余水分而加重水肿。

□夏凌



健康提醒

## 慢性疼痛或与高脂肪有关

美国一项新研究显示，高脂肪饮食会增加疼痛风险，尤其是糖尿病或肥胖症患者，改变饮食习惯可能会显著减少甚至逆转疼痛风险。

研究人员发现，食物中的欧米伽-6脂肪酸是炎症性疼痛和神经性疼痛的显著风险因素。欧米伽-6主要存在于含有植物油的食物中，容易造成肥胖的欧米伽-6，在炸玉米片、

炸洋葱圈、精加工零食、快餐、蛋糕、腌肉等食材中含量较高。

研究人员发现，改变高脂肪的饮食习惯，能够显著降低疼痛程度。研究人员表示，这一新研究有助于为患者治疗慢性疼痛提供新思路，即改变饮食，或开发出能够阻挡体内某些脂肪酸释放的药物。

□据新华社

急救时刻

## 久坐起身“眼冒金星”是病

你有没有这样的情况：在蹲或坐一段时间后，猛地站起来感到两眼发黑，有一种“眼冒金星”的感觉，过一会儿又好了。其实这种现象是病，尤其中老年人需要引起警惕。

### 体位性低血压导致头晕

最近杨大姐一起一坐时常常感到头晕，她怀疑自己是贫血，于是，杨大姐来到医院神经内科就诊。检查后，医生告诉杨大姐，她头晕的原因是体位性低血压。在一起一坐时，血压突然过低，导致出现头晕眼花的情况。

医生说，一般蹲久了站起来头晕就是体位性低血压。体位性低血压在中老年高血压患者中发病率更高，可增加心血管事件、死亡等发生风险。

### 伴随脸色苍白等现象应就医

人体在蹲位或坐位时，突然站立起来，由于重力吸引，血液倾向于更多地流向下半身，而此时头部位置相当高，心脏还没有做好准备，一时间没能调动充足血液供应头部，就会出现供血不足而导致头晕、两眼发黑。

中老年人血管调节能力逐渐退化，尤其是患有糖尿病、帕金森病或服用降压药、利尿药、有血管扩张作用药物的，更应避免体位的骤然变化。偶尔出现



这种头晕无需要过于担心，但如果平时头晕是还经常伴随脸色苍白、手脚无力等现象，应及时就医，以免耽误治疗。

### 预防头晕可以这样做

体位变化时提倡“三个30秒”：睡醒睁眼，继续躺着活动30秒，不要猛然起身；慢慢起身，在床沿坐30秒，之后再活动手脚；慢慢站立，床边站30秒，确定无眩晕不适，再迈步行走。

此外，在长时间蹲位、坐位或卧位后，起身要缓慢，最好能扶着一些支撑物；用力排便时会导致腹腔压力加大，易诱发体位性低血压的发生，应注意排便时要用力适度；需长久站立时，应戴个束腹带或者穿弹力袜等，以增加下肢静脉血液回流，防止脑缺血的发生；大量出汗、热水浴、腹泻、感冒、饮酒等都是发生体位性低血压的诱因，应引起注意。

□冯贊 赵志勇

关爱女性

## 妇科体检 必做的四个项目

很多妇科疾病在早期发生时，往往没有明显症状，也没有不舒服的感觉，患者可能经过一两年甚至好几年才能觉察。因此，定期做妇科体检，能及时发现病灶，进行诊治。以下四个项目是妇科体检必须做的项目。

### ●视诊和内诊

医生做视诊和内诊的同时，要做白带取样化验，看有无滴虫、霉菌或细菌等阴道炎症。

### ●宫颈防癌筛查

这个筛查包括两个项目：宫颈细胞学检查(TCT或LCT)和人乳头瘤病毒(HPV)检测。这两个项目很重要，医生建议，要每年检查一次，而且两个项目都要做。

### ●阴道彩超

这个项目检查方便、无创、准确性高，可以查出子宫卵巢或输卵管上的病灶。

### ●乳腺检查

检查包括医生手检和乳腺彩超或钼靶，这些项目能及时、准确发现乳腺病灶，女性体检少不了这一项检查。医生建议，45岁以上女性每两年要进行一次。

□王丽萍

