



特别关注

# 开春了 这时候最适合养养眼

春天来了,万物复苏。中医认为春季也是养眼护眼的好时节,特别是低头族、上班族终日电脑、手机等电子产品不离手,深受眼疲劳、干涩、疼痛困扰。趁热打铁,赶快跟医生学习一下春季养眼的妙招吧。

## 1 减少用眼过度 喝茶护目养眼

切勿长时间对着电脑、电视,每隔半小时要向窗外的远处眺望,或者闭目养神,让眼睛进行短暂的休息。对于眼睛干涩,可使用滴眼液以缓解症状。同时,眨眼睛也有利于泪水的分泌,促进眼球湿润。

喝养生茶是护目养眼的方法之一。可以选用枸杞子、菊花或决明子等滋阴养肝、清肝明目的药材。

此外,人们在喝茶的时候,将眼部靠

近杯口,使水蒸气散发在眼睛周围,养肝护眼的效果会更好。

## 2 多到户外活动 放松身心眼睛

有时间多到户外活动、舒展身心,将视线延伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助放松。

医生提醒,外出活动时,一旦眼部出现眼痒、流泪、畏光、眼部皮肤干燥、红肿等过敏症状时,需要到医院眼科进行检查。中医可尝试贴耳豆、耳尖放血等方法减轻过敏症状。

## 3 中医疗法相助 护眼作用给力

**热敷疗法** 用中药的热奄药包置于眼部热敷,利用其温热可达到眼部温经通络、调和气血、祛风驱寒的作用。对于治疗迎风流泪、干眼,都有很好的治疗作用。

**穴位保健** 日常可按揉眼部穴位及头部穴位,如睛明穴、攒竹穴、承泣穴、太阳穴、百会穴等。

**雷火灸** 雷火灸是用中药粉末加上艾绒制成艾条,采用纯中药配方,对眼部、额部、耳部、合谷等部位熏灸。其热效应激

发经气,使局部皮肤肌理开放,药物透过相应穴位内,可起到疏经活络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。

## 4 多食绿可养肝 好眼力吃出来

养眼护眼首先要养肝护肝,青色入肝经,所以绿色的食物有助于调养肝脏。

春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。 □李蔚为

时令养生

## 惊蛰养生做得好 一年不往医院跑

惊蛰节气正处乍暖还寒之际,冷暖空气交替,在健康养生方面是一个很重要的时期。因此要养好“惊蛰到春分”这十几天,打好整年的健康基础。

**多吃点梨** 民间素有在惊蛰吃梨的习俗,寓意让害虫远离人体和庄稼,远离疾病。其实从中医养生角度讲,梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。

惊蛰过后,气候干燥,人们容易外感咳嗽,可通过生食、蒸、榨汁或者煮水等方式吃梨。

**保暖防风** 惊蛰时节,天气虽日趋暖和,但气温起伏不定,尤其晚上和中午温差较大,容易造成人体抵抗力下降,因此要在穿着上注意保暖。在这段时间里,要做好防风的准备,我国民间有一句谚语叫做“春捂秋冻,百病难碰”,讲得就是这个道理。

**早睡早起** 惊蛰前后阴寒之气渐降,阳气升发,春困扰人。因此,此时要“夜卧早起”。

这里的夜卧并非指熬夜到凌晨才睡觉。惊蛰时节昼长夜短,等到天黑时候已经较晚了。因此古时的“夜卧”其实是指天黑不久后便睡觉,大约现在的晚上七八点钟左右,所以“夜卧早起”是提醒人们早睡早起。 据《健康时报》

疾病警报

## 坏心情易诱发皮肤病

研究发现,好的心情会让皮肤容光焕发,坏的心情则会通过影响皮肤拉低颜值。因为长期的精神压力会让人难以得到喘息,以下几种皮肤病就容易被坏心情影响。

**痤疮** 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,长此以往,易诱发痤疮。

**斑秃** 斑秃患者本身的心态就是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状会有所好转。

**湿疹** 压力大、失眠、过度疲劳、情绪变化无常等因素均可诱发或加重湿疹症状。除了遵医嘱用药外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

**银屑病** 俗称牛皮癣,是一种典型的身心性皮肤病,精神紧张是触发、加重疾病的因素之一。治疗过程中,患者要保持良好的情绪,必要时可接受心理治疗。

**白癜风** 临床发现,压力、焦虑、抑郁等心理应激与白癜风密切相关,若病情加重后持久不愈,又会反过来加重患者的负面情绪。

**红斑狼疮** 该病是一种侵犯多系统的自身免疫性疾病,情绪刺激就是红斑狼疮的诱发因素之一。

医生建议,远离皮肤病,不妨试试



以下方法。

**改善不良生活习惯** 生活中注意均衡饮食,规律作息,同时要保证充足的睡眠,避免长期熬夜、过度劳累等。

**增加户外运动** 经常到户外活动,呼吸新鲜空气,增强体质,注意心理调节,及时排解不良情绪。

**注意室内卫生** 室内要经常通风换气,促进空气流通,勤打扫环境卫生,勤晒衣服和被褥等。

**病毒疹患者注意隔离消毒** 家有病毒疹患者,应及时进行隔离,合理服用抗病毒药,并对其所用的物品、房间等进行消毒。

专家提醒,皮肤出现问题后,一定要及时前往正规医院就诊。 □王慧欣

用药提示

## 有些情况 不宜用红花油

红花油是家庭常备药物之一,具有活血化瘀、消肿止痛的功效。红花油疗效虽好,但并非“万金油”,以下情况是不宜使用红花油的。

**扭伤初期** 扭伤通常是因为剧烈运动或运动姿势不当,造成皮下软组织毛细血管破裂引起局部渗血、水肿,继而出现局部炎症反应。而红花油的活血作用会导致毛细血管持续出血,增加局部渗血与水肿。

这时,正确的处理方法应该是停止活动,予以冷敷,加速局部毛细血管收缩,减少出血与渗出,缓解局部的肿胀和炎症反应。

**扭伤后皮肤破溃** 红花油中的挥发油有刺激性,如用于皮肤破溃处会刺激伤口引起剧烈疼痛或诱发感染而加重伤势。另外,婴幼儿因皮肤娇嫩,也不建议使用红花油。 □肖望重

不妨一试

## 失眠睡不好 五招解烦恼

春暖花开是最适合睡觉的时节,但是很多人却深受失眠的困扰。为此,医生总结了几个帮助睡眠的小贴士。

**规律锻炼** 锻炼帮助减轻入睡困难并加深睡眠,制定锻炼时刻表,不要在睡前三小时进行体育锻炼。

**规律进餐** 睡前空腹上床,因为饥饿可能会影响睡眠,睡前进食少量零食(小饼干、点心、牛奶等)能帮助入睡,但勿摄入过于油腻或难消化的食物。

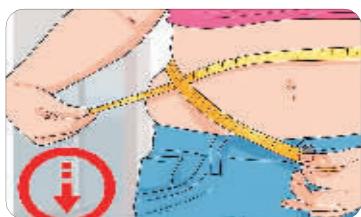
**避免饮酒** 酒精可以促进睡眠,但却容易引起早醒和脱水,最终会加重失眠。

**避免过多饮水** 为了避免夜间尿频而起床上厕所,应避免就寝前过多饮水。中老年人餐后饮水不宜超过500毫升。

**避免多思** 别把问题带到床上去想,养成睡前在床下记录问题清单和明天计划的习惯。多思多虑只会干扰入睡并导致睡眠浅。 据人民网

有此一说

## 想要逆转脂肪肝 坚持做到这几点



一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,及早诊断及及时治疗有助恢复正常。不良生活方式导致的超重和肥胖是脂肪肝的主要危险因素。要想预防及改善脂肪肝,必须从饮食、体重和运动等方面入手:

### 均衡饮食

保证每天三餐规律。避免高脂肪、高胆

固醇、高热量饮食。减少碳水化合物和甜食的摄入,如白砂糖、蜂蜜、果酱等。少吃动物内脏、油炸或油煎食品,戒烟戒酒。

适当增加蛋白质摄入,首选瘦肉、鱼、鸡蛋等富含优质蛋白质的食物。摄入充足的维生素、矿物质和膳食纤维,多吃新鲜蔬菜、水果和藻类。

### 控制体重

脂肪肝的首要治疗目标是减轻体重。研究显示,若体重减轻5%以上,五成多的脂肪肝患者症状能得到减轻;若体重减轻10%以上,脂肪肝缓解率达到九成左右,纤维化逆转率可达四成多。建议脂肪肝患者每周减重0.5-1公斤,一年内将体重减轻5%以上,直至达到

健康体重。

### 每周运动五小时

研究发现,每周进行五小时的休闲运动可显著降低非酒精性脂肪肝、肝纤维化和肝硬化风险。

研究人员对参试者运动时间的分段分析发现:每周运动300分钟左右,非酒精性脂肪肝发病率均可降低四成多;每周运动300分钟以上,肝纤维化和肝硬化风险可分别降低六成左右。

因此,脂肪肝患者要尽量选择一种自己喜欢、能长期坚持的运动方式,如游泳、慢跑、快走。晚饭后还可以全家人一起下楼散散步,周末到户外运动一下。

据《生命时报》