

想对眼睛好,你得这样做

互联网时代,很多人盯着手机电脑,一盯就是一整天。最受伤的应该就是眼睛了,多少都会有点不舒服,例如干涩、酸胀、发痒……
有没有什么办法能缓解这些不舒服?在说答案之前,我们首先要解答一个疑问。

眼睛为什么会难受?

简单来说,是因为眼睛太忙了。正常情况下,我们每分钟的眨眼次数大约15—20次,差不多每5秒钟就要眨一下。每次眨眼睛的时候,泪液会布满眼球表面,湿润眼球。

但当眼睛忙着看电脑或手机的时候,眨眼次数会明显减少,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。
所以,最有效的方法就是:让眼睛休息一下。

这些方法,有用吗?

据说有一些小方法,例如看绿色、转眼球、吃枸杞,能保护视力,真的假的?

1.看各种绿色的东西?

不管用

听说看绿色有对眼睛好,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近处看,即使屏幕是绿的,背景是绿的,周围全是绿色,也不管用,因为眼睛还是在认真工作啊。

如果真想看绿色,那眨眨眼,去看看窗外的树吧。

2.转动眼球?

不管用

跟着我左眼右眼一个慢动作!右眼左眼慢动作重播!来,再跟着这几个小球,多转几圈。

是不是越转越晕,眼睛越来越难受了?

因为它工作得更认真了。转眼球的时候,如果你的眼睛仍然没有离开电脑、手机,或还是一直盯着近处看,那转多少圈也没用。

3.吃点枸杞?

用处不大

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!叶黄素的作用很有限。

叶黄素并不能解决所有的眼睛问题。它只是对预防和治疗“老年性黄斑退化”引起的视力下降与失明、白内障等眼部疾病才有一定作用。

每天吃的量太少了。每100克枸杞中大约含叶黄素十几毫克,一般人每天也就吃那么几颗,量实在是很有限。

喜欢吃的话,吃点儿也无妨。但指望通过吃枸杞来改善视力、缓解视疲劳,作用不大,也无法从根本上解决问题。

正确护眼,应该这样做

保护视力的关键,就是让眼睛好好休息,别太劳累。

1.记住 20—20—20 原则

每使用电脑20分钟,向20英尺(6米左右)远处,看至少20秒。要是工作太忙,无法频繁休息,建议连续用眼45分钟后休息5分钟。

2.按摩防病

中小学生课间都要做的眼保健操,对于办公族也大有益处。正确的眼部按摩方法可以促进眼部气血通畅、调

节视神经,达到缓解结膜炎、青光眼及眼底病变的作用。如果觉得自己没有时间做完一整套眼保健操,也可以换一种更简便的方式。

具体做法:先闭目养神3—5分钟,再把两只手心搓热,用搓热的手掌轻轻按住眼部,分别沿顺时针和逆时针方向轻转手掌,各旋转5次,如此重复3—4遍。但是,眼底出血的患者不建议使用此法,否则会加重眼底毛细血管出血症状。

吃辣椒到底会增肥还是减肥?

为什么营养食谱中很少看到辣椒呢?减肥期间能吃辣味食物吗?是不是辣椒会让人长胖呢?其实真不是这样的。从营养角度来说,清淡的意思,并不是不吃鱼不吃肉不吃蛋,也不是辣椒花椒胡椒葱姜蒜都不能用。辣椒素这东西,虽然有点刺激性,但本身并不会令人发胖。

我国的流行病学调查发现,每天必吃辣味食物的区域,如重庆、四川、贵州等地,肥胖率都不高。

国外也没发现吃辣致肥的证据。甚至国内外的动物实验研究发现,辣椒素会促进血液循环,增加身体的散热,加强能量代谢途径,在同样食量的情况下,是有利于降低体重的。同时,辣椒素还有一定的降低炎症反应的作用。

那么,为什么在营养食谱里很少看到辣菜呢?为什么北方地区的人们吃了重口的辣味菜肴,的确是容易产生各种不适,还容易长胖呢?这就要从辣味菜肴的做法和吃法上来讨论了。

辣椒素虽然有利于消耗热量,但是它同时也促进食量。它引起的热量消耗很有限,而增加食欲作用却不可忽视。

对于每天三餐吃辣的四川人来说,反正也是天天吃辣椒,并不会因为吃辣椒而多吃饭,所以他们不会因为吃辣椒而发胖。

但是对于其他地方的人,比如中原地区、江浙地区的人来说,日常并不是顿顿吃辣的,偶尔吃一餐辣,食欲旺盛了,就会多吃一些饭进去,起到的效果当然是增肥。

对于大部分地方的人来说,那些重口辣味的菜,同时也是油盐量都很大的菜,而不是只有辣椒、少油少盐的菜。

配着辣椒,放油多,脂肪就多,热量就高。别忘了炒菜油就是含量超过99%的脂肪。这样又香又辣的东西,肯定是更加刺激食欲,那么多吃之后促进发胖的作用也自然会更强了。

所以,营养师们在设计减肥食谱的时候,一般都不会设计辣味的菜肴。当然,

对于日常已经习惯于吃辣,没有辣椒就不幸福的人来说,想在减肥食谱中加入一些辣味调味品,也是没问题的,只是要选对调味方法。

——你可以选择鲜辣椒,不多放油盐,只是提供清新的辣味。

——你也可以选择口感清爽而风味十足的泡辣椒,它完全没有加任何脂肪,虽然有点咸,也不难解决——只要相应少加点盐或酱油就行了。

——你还可以选择加一勺辣椒粉,不增加任何油盐,只是增加辣味。只要不浓烈到促进食欲的程度,都没问题。

但是,不要加一大勺辣椒油,也不要加那些泡在油里的辣椒酱。否则,8克油就会增加72千卡的热量啊!你可能需要多运动至少20分钟才能消耗掉它们。实在重口味,那就趁着减肥的机会,降低吃香辣食物的次数,稍微减少一点对香辣重口的依恋好了。

口服抗生素或增加肾结石风险

发表在最新一期《美国肾脏病学会杂志》上的一项研究说,口服抗生素可能增加患肾结石风险,且对儿童和青少年影响尤为显著。

论文作者之一、美国费城儿童医院泌尿外科医生格里高利·塔西安说,过去30年中,肾结石发病率出现大幅增长,在青少年和年轻女性中尤其明显。

塔西安率领的医疗团队调查了1994年到2015年间英国超过1300万人的健康档案,找到了对患肾结石前使用过抗生素的约2.6万人,将他们与另外26万人进行了对比分析,结果发现五类常见口服抗生素与肾结石有关,分别是磺胺、头孢菌素、氟喹诺酮、呋喃妥英和青霉素。

结果发现,使用磺胺类药物的人群患肾结石风险是未使用抗生素者的两倍以上,青霉素使用者的患病风险则增加了27%。

研究人员认为,使用抗生素改变了人体内特别是肠道和泌尿系统的微生物群落,可能与引发肾结石有关。

研究显示,使用抗生素后的几年内患肾结石的风险最大,然后随着时间推移而减少。专家建议应谨慎服用抗生素,特别是儿童和青少年。

家长也可能是手足口病传染源

手足口病是一种儿童常见传染病,疾控专家近日介绍,成年人也会感染手足口病,是病毒的传染源之一,家有小儿的看护人也应该重视自我预防。

研究发现,20多种肠道病毒可引起手足口病,尤其在湿热环境下,病毒繁殖能力较强。手足口病发病人群以5岁及

以下儿童为主,这主要是由于这一阶段的儿童免疫力低,低龄儿童发病后出现重症、死亡的风险较高。

所有人都可以感染这些肠道病毒,只不过成年人免疫力较强,即使感染了也不发病,成为隐性感染者。患者、隐性感染者和无症状带毒者都是手足口病流行的主要传染源,因此家有小

儿的成年人同样应该加强疾病预防。

专家建议,看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,婴幼儿的衣被、尿布要及时清洗、曝晒或消毒,婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具应充分清洗和消毒,还应尽量避免带孩子去空气流通差、人群聚集的公众场所。